

मानसिक स्वास्थ्य एवं समायोजी कौशलों को
विकसित करना

मॉड्यूल के विषय में

यह मार्गदर्शन एवं परामर्श का दसवां मॉड्यूल है। यह आपको मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशल-क्षेम, समायोजी कौशलों तथा मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन में सांस्कृतिक विविधता के प्रभाव को परिचित कराने के उद्देश्य पर आधारित है।

पहली यूनिट मानसिक स्वास्थ्य के सम्प्रत्यय और इसकी विशेषताओं की चर्चा करती है। समायोजन एवं कुशल क्षेम के लिए आवश्यक कौशलों के उन्नयन में परिवार, विद्यालय, आदि संस्थाओं की भूमिका और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों की भी चर्चा की गई है। समायोजी कौशलों के विकास पर आधारित दूसरी यूनिट जीवन के दबावों तथा चुनौतियों के बारे में जागरूकता उत्पन्न करती है जो व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। समायोजी कौशलों को अर्जित करने की आवश्यकता रेखांकित की गई है। समायोजी कौशलों को बढ़ाने के तरीकों की भी इस यूनिट में चर्चा की गई है। तीसरी यूनिट आपको संस्कृति में अन्तर्निहित कारकों से परिचित कराती है जो समायोजन को प्रभावित करते हैं। सांस्कृतिक रूप से भिन्न लोगों में प्रतिकूल सांस्कृतिक टकराव प्रायः समायोजन की समस्या उत्पन्न करते हैं जिसका तात्पर्य परामर्शदाताओं के लिए आवश्यक कौशलों हेतु है। अतः सांस्कृतिक अभिविन्यास के मूल में निहित अभिवृत्तियाँ, मूल्य एवं कौशल जो परामर्शदाताओं के लिए महत्वपूर्ण हैं, उनके विषय में भी चर्चा की गई है।

प्रत्येक यूनिट में आत्म-निरीक्षण अभ्यास तथा गतिविधियाँ हैं जो मॉड्यूल के विषय में आपकी प्रगति के मूल्यांकन में आपकी सहायता करेंगी। यूनिट के अन्त में दिया गया सारांश आपको यूनिट के विषय में एक विहंगम दृश्य उपलब्ध कराता है तथा संदर्भ पुस्तकें एवं अतिरिक्त पठनीय सामग्री सूचना के अतिरिक्त स्रोतों को प्रदान करती हैं।

हिंदी अनुवाद

राघवेन्द्र पति त्रिपाठी

अध्यापक परामर्शदाता

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

सदस्य (समीक्षा / संपादन कार्यशाला)

हेमलता तिवारी, प्रवक्ता, एस.सी.ई.आर.टी., देहरादून

आर.के. सिंह, सहायक अध्यापक, राजकीय इंटर कॉलेज, हल्द्वी, नैनीताल

राघवेन्द्र पति त्रिपाठी, अध्यापक परामर्शदाता, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

शैलजा गौड़, प्राथमिक शिक्षक, राजकीय प्राथमिक विद्यालय, धनपऊ, देहरादून

सदस्य-समन्वयक

प्रभात कुमार मिश्र, सहायक प्रोफेसर, शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., नयी दिल्ली।

विषय-सूची

मॉड्यूल - 10

अनुक्रमणिका

मॉड्यूल के विषय में

यूनिट - 1 मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखपूर्वक जीवन हेतु प्रोत्साहित करना

यूनिट - 2 समायोजी कौशलों को विकसित करना

यूनिट - 3 समायोजन हेतु सांस्कृतिक विविधता को अपनाना

मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखपूर्वक जीवन हेतु प्रोत्साहित करना

परिचय

1.1 उद्देश्य

1.2 मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

1.2.1 चिकित्सा उपागम

1.2.2 मानकीय उपागम

1.2.3 मनो-सामाजिक उपागम

1.3 मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ

1.4 अबाध क्रम/सांतत्यक के रूप में मानसिक स्वास्थ्य

1.5 मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित कौशल

1.5.1 आत्म-ज्ञान एवं आत्म-स्वीकृति

1.5.2 आत्म-नियंत्रण

1.5.3 समाकलन एवं निर्देशन

1.5.4 जीवन-मूल्य एवं सामाजिक उत्तरदायित्व

1.5.5 हास-परिहास एवं परिपक्वता की भावना

1.5.6 स्वस्थ आदतों एवं जीवनशैलियों को विकसित करना

1.5.7 पर्यावरणीय परिवर्तन के साथ अनुकूलन की योग्यता

1.5.8 कार्य एवं मनोरंजन में सहभागिता

1.5.9 जीवन के प्रति आध्यात्मिक रुझान

1.6 मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन

1.6.1 उद्देश्य

1.6.2 मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखपूर्वक जीवन के उन्नयन हेतु कार्यक्रम

1.6.2.1 प्राथमिक नियंत्रण कार्यक्रम

1.6.2.2 पहचान एवं प्रबन्धन कार्यक्रम

1.6.2.3 फालो-अप/अनुवती कार्यक्रम

1.7 मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखपूर्वक जीवन हेतु उपयुक्त पर्यावरण स्थापित करना

1.7.1 वैयक्तिक दशा

1.7.1.1 आवश्यकताओं का तुष्टिकरण

1.7.1.2 स्वास्थ्य एवं शारीरिक विकास

1.7.1.3 बौद्धिक विकास

1.7.2 पर्यावरणीय दशाएँ

1.7.2.1 घर

1.7.2.2 परिवार

1.7.2.3 विद्यालय

1.7.2.4 शिक्षक - शिक्षार्थी संबंध

1.7.2.5 मानसिक स्वास्थ्य पर सांस्कृतिक प्रभाव

1.8 सारांश

आत्म - मूल्यांकन अभ्यास

आत्म - मूल्यांकन अभ्यासों के उत्तरबिंदु

आत्म - निरीक्षण अभ्यासों के उत्तरबिंदु

पठनीय पुस्तकें

1.0 परिचय

बाल्यावस्था वह उपयुक्त समय है जब व्यक्तित्व की आधारशिला रखी जाती है। परिवार वह प्रथम संस्थान है जिससे बच्चे का परिचय कराया जाता है जो व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। परिवार के अलावा विद्यालय की भी बच्चे के सामर्थ्य एवं ज्ञान को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है जो एक वयस्क के रूप में जीवन की गुणवत्ता को सुनिश्चित करती है। बच्चों के स्वस्थ वैयक्तिक विकास हेतु सहायता प्रदान करने के विषय में शिक्षकों एवं अभिभावकों की जागरूकता में कमी मानव संसाधन के संदर्भ में समाज के लिए नुकसानदेह हो सकती है। एक शैक्षिक संस्थान के रूप में विद्यालय की भूमिका मानसिक स्वास्थ्य को आगे बढ़ाने एवं निर्धन परिवार के कारण बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य की कमियों को दूर करने में महत्वपूर्ण है। लेकिन यदि विद्यालय का वातावरण मानसिक स्वास्थ्य को पोषित करने के अनुकूल नहीं है तब बच्चों के विविध मनोवैज्ञानिक समस्याओं से पीड़ित होने की संभावना है।

यह यूनिट मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा के विषय में जागरूकता तथा मानसिक स्वास्थ्य की विशेषताओं के वर्णन के उद्देश्य पर केन्द्रित है। इस यूनिट में यह भी व्याख्या की गई है कि मानसिक स्वास्थ्य एक सम्पूर्ण रूप में या बिल्कुल शून्य मामला नहीं है बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य की अवस्था है जो कि प्रासंगिक है।

मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारकों और लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने वाले निश्चित तरीकों की भी चर्चा की गई है। इस यूनिट को पढ़ने के पश्चात् आप मानसिक स्वास्थ्य की अपनी अवधारणा को विकसित कर सकते हैं, लोगों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने में अपनी भूमिका की कल्पना कर सकते हैं तथा अभिभावकों में एक स्वस्थ जागरूकता उत्पन्न कर सकते हैं ताकि वे भी बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित कर सकें।

1.1 उद्देश्य

इस यूनिट को पढ़ने के पश्चात् आप निम्नलिखित पहलुओं को समझने में समर्थ होंगे -

- चिकित्सा, मानकीय एवं मनोवैज्ञानिक उपागम के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा का वर्णन करना।
- मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों की व्यावहारिक विशेषताओं को पहचानना।
- मानसिक स्वास्थ्य के सांतत्यक की व्याख्या करना।
- मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक सामर्थ्य एवं कौशलों का उल्लेख करना।
- वैयक्तिक एवं सामाजिक दोनों संदर्भों में मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा का संक्षिप्त रूप से वर्णन करना।
- मानसिक स्वास्थ्य के लक्ष्यों का संक्षिप्त में उल्लेख करना।
- मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने वाले कम से कम तीन विभिन्न प्रयोगों का वर्णन करना।

- मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारकों की व्याख्या करना ।
- मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने में घर, परिवार, विद्यालय तथा समाज की भूमिका का वर्णन करना ।

1.2 मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

इस भाग में आप मानसिक स्वास्थ्य को तीन मुख्य दृष्टिकोणों से देखेंगे । ये दृष्टिकोण, चिकित्सा दृष्टिकोण, मानकीय दृष्टिकोण एवं मनो-सामाजिक उपागम पर आधारित हैं ।

1.2.1 चिकित्सा उपागम

परम्परागत रूप से मानसिक स्वास्थ्य की मानसिक रोग की अनुपस्थिति/अभाव के रूप में कल्पना की गई थी । बेतुका/गड़बड़ तथा घटिया व्यवहार करने वाले लोगों को मानसिक रूप से बीमार के रूप में श्रेणीबद्ध किया जाता था । जो लोग मानसिक रूप से बीमार नहीं थे जैसे कि वे लोग जिनमें कोई कुंठित लक्षण नहीं थे, उन्हें सामान्य व्यक्तियों के रूप में माना जाता था । आपके लिए यह जानना बहुत आवश्यक है कि मानसिक बीमारी का ठप्पा/लेबल लगना या मानसिक चिकित्सक के पास जाने को सामाजिक कलंक समझा जाता था । 18वीं सदी के दौरान मानसिक रूप से बीमार लोगों को कैद में रखा जाता था या उससे भी बदतर स्थिति में जंजीरों से बाँधकर रखा जाता था । बहुत सी संस्कृतियों एवं समाजों में मानसिक रूप से बीमार व्यक्तियों के ऊपर भूत-प्रेत का साया समझा जाता था । 19वीं सदी के दौरान चिकित्सा के क्षेत्र में विशेष रूप से तन्त्रिकीय प्रणाली के रोगों की पहचान के संदर्भ में प्रगति हुई । इन विकारों के कारणों, लक्षणों एवं उपचार के विषय में खोजबीन से मानसिक रूप से बीमार व्यक्तियों के चिकित्सा उपचार की दिशा में प्रयास हुआ । अभी भी बहुत सी ऐसी मानसिक बीमारियाँ हैं जिनका कोई जैविक कारण नहीं है । इस प्रकार के मानसिक रोगियों का चिकित्सीय उपचार आज भी विविध व्यवहारात्मक रोग विज्ञान/विकृति पर केन्द्रित है ।

डॉक्टर इन रोगों के लिए दवाएँ लिखते हैं जो मनोवैज्ञानिक परिवर्तन लाते हैं तथा विकृति/रोगों के लक्षणों को दबाने में सहायता करते हैं । व्यक्ति दवाओं के ऊपर निर्भर हो जाता है । कुछ मामलों में वे सामान्य जीवन जीने में समर्थ हो सकते हैं लेकिन अधिकतर मामलों में दवाई पर निर्भरता उनकी स्थिति को और भी खराब कर देती है । मनोवैज्ञानिक परामर्श व्यक्ति में बेहतर जागरूकता विकसित करने हेतु सहायता देने के उद्देश्य पर आधारित है और इस तरह अपने जीवन की उन घटनाओं पर नियंत्रण रखना है जो चिन्ता, निराशा या अन्य विसंगतियाँ उत्पन्न करते हैं । यद्यपि रोगी के उपचार, दशा एवं हालात पर निर्भर करते हुए दोनों महत्वपूर्ण हैं फिर भी दवाइयों का प्रयोग मनोवैज्ञानिक सहायता की अधिकतम संभव सीमा के साथ मिलाकर करना चाहिए ।

1.2.2 मानकीय उपागम

मानसिक स्वास्थ्य को समझने का अन्य उपागम मानकीय उपागम है । मानकीय आंकड़ों के रूप में औसत व्यवहार के साथ ही साथ समाज के द्वारा सामान्य समझे जाने वाले लोगों के अपेक्षित व्यवहार दोनों से ही संबंधित है । लेकिन मानसिक स्वास्थ्य को एक सकारात्मक अवस्था के रूप में परिभाषित करने में दोनों मापदण्ड पीछे रह जाते हैं । एक समाज में सामान्य व्यक्ति के रूप में माने जाने वाले व्यक्ति के विषय में यह आवश्यक नहीं

है कि उन्हें अन्य समाजों में भी सामान्य व्यक्ति के रूप में माना जाय। बहुत से ऐसे व्यवहार हैं जो पश्चिमी समाज में बहुत सामान्य माने जाते हैं, जैसे – आपस में मिलना, जबकि भारत में इस प्रकार का व्यवहार पूर्णतया स्वीकृत व्यवहार नहीं है। यहाँ तक कि समाज के अन्दर भी वांछित व्यवहारों की अवधारणा में विभिन्नताएँ हो सकती हैं। भारत में शहरी तथा ग्रामीण, मध्यम वर्ग एवं उच्च वर्ग की संस्कृतियों के बीच में सामान्य व्यवहार के संदर्भ में भिन्नता है।

इस प्रकार सामान्यता के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य को सही ढंग से परिभाषित नहीं किया जा सकता है। चिकित्सा प्रतिमान मानसिक रोग की जैविक या शारीरिक उत्पत्ति से संबंधित विचारों पर आधारित है। मानसिक स्वास्थ्य को सामाजिक प्रसंग के आधार पर आंकड़ों के रूप में एक औसत या सामान्य व्यवहार के रूप में परिभाषित किया गया है। सामाजिक अपेक्षाओं के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा एक संकीर्ण एवं अनुसारक विचार भी है। इस प्रकार मापकीय उपागम के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य को निर्धारित करने के लिए निर्णायक ढाँचा सांस्कृतिक संदर्भ है। लीक से हटकर चलना, सृजनात्मकता, मौलिकता को किसी भी सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ में असामान्यता के रूप में लेबल किया जा सकता है क्योंकि यह अधिकांश लोगों के द्वारा अपनाए गए तरीकों से भिन्न होता है।

चिकित्सा प्रतिमान शारीरिक गड़बड़ी की पहचान एवं उपचार पर दबाव देता है जबकि सांख्यिकीय प्रतिमान अनुरूपता पर दबाव देता है। चिकित्सा प्रतिमान स्वास्थ्य के बजाय रोग की उपस्थिति पर अधिक जोर देता है। सांख्यिकीय एवं चिकित्सा प्रतिमानों में असामान्यता की अनुपस्थिति, उपस्थिति या उपचार पर बहुत अधिक ध्यान दिया जाता है। ये प्रतिमान कौशलों एवं सामर्थ्यों के विकास तथा व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं उनकी क्षमताओं पर ध्यान नहीं देते हैं और इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य मामलों के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं करते हैं। इन दोनों प्रतिमानों की एक अन्य कमी इसमें निहित विचार है कि व्यक्ति में कुछ समस्याएँ हैं जिनके परिणामस्वरूप वह बीमार है। व्यक्ति को मानसिक रूप से बीमार बताने से उनके लिए शर्म और सामाजिक कलंक उत्पन्न हो सकता है। चिकित्सा प्रतिमान की तीसरी कमी चिकित्सक एवं अंतःक्षेप पर अधिक महत्व देना है तथा पर्यावरण, सामाजिक एवं गृह कारकों की भूमिका को अलग कर देना है। (चिकित्सा प्रतिमान पर आधारित चिकित्सा की प्रक्रिया में व्यक्ति स्वयं एक निष्क्रिय खिलाड़ी बन जाता है।) वैयक्तिक एवं पर्यावरणीय बलों की भूमिका को मनो-सामाजिक उपागम के रूप में परिभाषित किया गया है। इस उपागम की अगले भाग में चर्चा की गई है।

1.2.3 मनो-सामाजिक उपागम

जैसा कि हम जानते हैं कि आजकल अनेकों प्रकार की स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ हैं जो हर समय पूर्ण रूप में दिखाई नहीं देती हैं जैसे – निराशा, तनाव, आदि और ये व्यवहारात्मक लक्षणों जैसे शूल एवं दर्द की शिकायतें, सामान्य सुस्ती, स्मरणशक्ति में कमी, अंगघात/लकवा आदि से संबंधित होते हैं। कुछ लक्षण जैसे- स्मरणशक्ति में कमी या शारीरिक लक्षण जैसे अंगघात केवल शारीरिक कारणों से ही नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक कारणों की वजह से भी घटित होते हैं। कुछ अन्य प्रकार के मानसिक रूप से बीमार रोगी जो किसी भी तरह से शारीरिक रूप से अपूर्ण नहीं हैं लेकिन वे अंधापन, अंगघात या स्मरणशक्ति में कमी, आदि व्यवहारात्मक लक्षणों को प्रदर्शित करते हैं। इस प्रकार के मरीज संवेगात्मक व्यतिक्रम या उन्माद से पीड़ित होते हैं। रोग-विज्ञान व्यवहारों की कुछ श्रेणियाँ हैं जिनकी जैविक उत्पत्ति नहीं है और जो मानसिक बीमारी कहे जाने के योग्य नहीं हैं, जैसे तनाव, बेचैनी,

अत्यधिक चिन्ता, घबराहट, मदात्यय, लैंगिक असमान्यता या अपरिपक्व व्यवहार। अभी भी अन्य प्रकार की व्यवहारात्मक समस्याएँ हैं जो लोगों को बीमार या अप्रभावी नहीं बनाती हैं लेकिन लोग एक स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन नहीं जी सकते हैं। इस प्रकार के व्यवहार वाले लोग मानसिक या शारीरिक रूप से बीमार हो भी सकते हैं या नहीं भी हो सकते हैं लेकिन उनका व्यवहार समग्र रूप से अनुपयुक्त होता है। यद्यपि इस प्रकार के व्यक्ति मानसिक रूप से बीमार नहीं होते हैं लेकिन मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक रूप से उसका व्यवहार उपयुक्त से बहुत अलग होता है और लोगों के साथ अपने दिमाग की शांति एवं संबंधों को प्रभावित कर सकते हैं। इस प्रकार की समस्या वाले लोग मानसिक रूप से बीमार नहीं हैं लेकिन मानसिक रूप से स्वस्थ भी नहीं समझे जा सकते हैं। यह सामाजिक एवं सांवेगिक सामर्थ्य की कमी या दमनात्मक सामाजिक पर्यावरण के कारण हो सकता है जो उनमें अत्यधिक चिन्ता, तनाव तथा निम्नस्तरीय स्वाभिमान देता है।

मानसिक स्वास्थ्य केवल रोग या बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान अवधारणा प्रगतिशील रूप में मनो-सामाजिक प्रक्रिया के रूप में ग्रहण की गई है जिसमें औसत व्यवहार या बीमारी के बजाय सकारात्मक पहलू प्रमुख स्थान लेता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के चार्टर (1978) में मानसिक स्वास्थ्य को बहु-आयामीय अवधारणा के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांवेगिक एवं आध्यात्मिक कुशल-क्षेम शामिल हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन चार्टर के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य को भय एवं चिन्ताओं से मुक्त एक व्यक्ति की मानसिक अवस्था के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो उन्हें पूर्णतया कार्यरत, प्रभावी और उनकी अन्तर्निहित क्षमताओं का उपयोग करने में समर्थ बनाता है। मानसिक रूप से स्वस्थ लोग जीवन का आनंद लेते हैं तथा स्फूर्ति महसूस करते हैं, वे अनावश्यक रूप से भयभीत नहीं होते हैं। वे अपनी परिस्थितियों एवं उपलब्धियों से संतुष्ट रहते हैं और सामान्य रूप से अन्य लोगों के साथ प्रसन्न एवं संवेदनशील रहते हैं। जैसा कि जीवन समस्याओं एवं संघर्षों से भरा हुआ है इसलिए एक स्वस्थ व्यक्ति तनावों एवं समस्याओं से मुक्त नहीं है। तथापि वह जीवन की सामान्य समस्याओं एवं खतरों का सामना करने में स्वयं को सक्षम महसूस करता है और जब संकट काल बीत जाता है तब वह फिर से स्वस्थ एवं तनावमुक्त अवस्था में वापस लौटने में सक्षम होता है। जैसे स्वस्थ लोग भी समय-समय पर सिरदर्द या थकावट महसूस करते हैं लेकिन आराम करने के बाद ठीक हो जाते हैं और कोई गंभीर बीमारी नहीं होती है, वैसे ही मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति दैनिक जीवन की चुनौतियों के द्वारा असामान्य रूप से प्रभावित नहीं होते हैं। हमें मानसिक स्वास्थ्य की कुछ विशेषताओं को देखना चाहिए।

आत्म – निरीक्षण अभ्यास – 1

मानसिक स्वास्थ्य के चिकित्सा उपागम क्या हैं ?

मानसिक स्वास्थ्य के मानकीय उपागम क्या हैं ?

मानसिक स्वास्थ्य के मनो-सामाजिक उपागम क्या हैं ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

1.3 मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ

यह भाग मानसिक स्वास्थ्य की व्यावहारिक विशेषताओं के विषय में सूचना प्रदान करके आपको इसे बेहतर तरीके से समझने में समर्थ बनाने के उद्देश्य पर आधारित है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों में कुछ विशेषताएँ निम्नलिखित रूप में पर पाई जाती हैं -

- उनमें अपने एवं अन्य लोगों के प्रति एक स्वस्थ एवं सहज अभिवृत्ति होती है।
- उन्हें अपनी ताकतों एवं कमजोरियों की वास्तविक जानकारी होती है जैसे कि जब उन्हें पता होता है कि ये काम वे अच्छा कर सकते हैं। इसके अलावा वे उन कार्यों को न करने पर परेशान नहीं होते हैं जिनके बारे में उन्हें पता है कि वे अच्छा नहीं कर सकते हैं।
- जीवन एवं भविष्य के प्रति वे आशावादी होते हैं।
- वे अपने पर्यावरण की अपेक्षाओं के अनुरूप अपने आवेगों, विचारों, आदतों और संवेगों के ऊपर अच्छा नियंत्रण रखते हैं।
- उनकी एक स्वस्थ जीवनशैली होती है तथा अपने शारीरिक स्वास्थ्य, रहन-सहन, व्यक्तित्व, आदि का ध्यान रखते हैं।
- वे जीवन का आनंद लेते हैं तथा आराम करने एवं कार्य के लिए समय का अच्छा प्रबंधन करते हैं।
- वे लोगों के साथ मिलकर रहने एवं स्वस्थ सामाजिक संबंधों को विकसित करने में समर्थ होते हैं।
- उनमें निम्न प्रकार की स्वस्थ सामाजिक अभिवृत्तियाँ होती हैं -
 - लोगों में भिन्नताएँ हैं और सभी एक समान नहीं हो सकते हैं।
 - अन्य लोगों का ध्यान रखना एवं सहायता करना।
 - जहाँ भी आवश्यक हो सहायता देना एवं लेना।
 - अन्य वस्तुओं के प्रति अत्यधिक लगाव न होना।
- उनमें हास-परिहास की अच्छी समझ होती है। अपनी गलतियों तथा कमियों पर हँस सकते हैं। वे दूसरों का मजाक नहीं उड़ाते हैं।
- वे दैनिक जीवन की समस्याओं का समाधान करने एवं द्वन्द्वों का निराकरण कराने में समर्थ होते हैं और चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहते हैं।
- वे कार्य करने के लिए पहल करते हैं तथा अपने कार्य को पूरा करते हैं।
- उनमें कार्य के प्रति अभिवृत्ति तथा अच्छी कार्य आदतें होती हैं।

- वे कठिन परिश्रम करते हैं तथा वर्तमान आवश्यकताओं के अनुसार अनुकूलन कर सकते हैं।
- वे कठिन समस्याओं का सामना करते समय सहायता की तलाश करते हैं।
- वे नई चीजें सीखने की कोशिश करते हैं तथा अपनी क्षमताओं को विकसित करते हैं।
- उनमें व्यापक स्तर पर अभिरुचि, स्वस्थ आदतें एवं जीवनशैली होती है।
- वे कार्य, खेल, मनोरंजन तथा समूह गतिविधियों का आनन्द लेते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों में अपनी संस्कृति एवं धार्मिक विश्वासों के अनुसार आध्यात्मिकता की भावना भी होती है।

उपर्युक्त उल्लिखित सभी विशेषताएँ मानसिक रूप से स्वस्थ सभी व्यक्तियों में मिलनी आवश्यक नहीं है। कुछ व्यक्तियों में दूसरों की अपेक्षा अधिक हो सकती हैं। जितनी अधिक सकारात्मक विशेषताएँ व्यक्ति में होंगी उतना ही बेहतर व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य होगा। मानसिक स्वास्थ्य एक सतति/अबाध क्रम के समान है जिसकी अगले भाग में चर्चा की गई है।

आत्म – निरीक्षण अभ्यास – 2

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की कम से कम नौ विशेषताओं को लिखिए।

1.4 अबाध क्रम/ सांतत्यक के रूप में मानसिक स्वास्थ्य

बहुत से लोगों में गंभीर व्यवहारात्मक समस्याएँ हैं, वे अपने आपको संभालने में समर्थ नहीं हैं और निश्चित रूप से मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं हैं। कुछ अन्य लोग इतने परेशान नहीं हैं और सामान्य दिखाई देते हैं परन्तु समस्याओं के बिना नहीं हैं। विक्षिप्तता, क्रोध, झल्लाहट, निराशा आदि अवस्थाएँ अधिकांश लोगों में बहुत प्रचलित हैं जो देखने में बहुत सामान्य प्रतीत होती हैं। जिन्दगी सबके लिए चुनौतियों एवं समस्याओं से भरी हुई है यहाँ तक कि उनके लिए भी जो बहुत संसाधनयुक्त एवं शक्तिशाली प्रतीत होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य की वह अवस्था जो तनाव एवं चिन्ता से मुक्त बताई गई है वह एक आदर्श मानसिक अवस्था है। लेकिन तनाव एवं चिन्ता से मुक्त कोई व्यक्ति का होना बहुत कठिन है। समस्याओं के सामने कुछ व्यक्ति तनाव का शिकार हो जाते हैं और गंभीर विसामान्यताओं को विकसित करते हैं जबकि अन्य लोग दबाव के सामने हार नहीं मानते और एक खुशहाल, संतुष्ट एवं स्वस्थ अवस्था में वापस लौटते हैं। कुछ व्यक्ति ऐसे हैं जो अन्य व्यक्तियों की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक तनावमुक्त होते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति अपनी सामाजिक स्थिति, उपलब्धियों या सम्पत्तियों की परवाह न करते हुए बेहतर जीवन बिताते हैं। फिर भी ये व्यक्ति हमेशा तनावमुक्त नहीं रह सकते हैं। तब वे कौन से लोग हैं जिन्हें मानसिक रूप से स्वस्थ समझा जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य पूर्ण रूप से या बिल्कुल नहीं जैसी स्थिति नहीं है। कोई इस विषय में निश्चित रूप से नहीं कह सकता है कि व्यक्ति या तो मानसिक रूप से स्वस्थ है या नहीं है। यह एक पैमाने की तरह है जिस पर व्यक्ति बहुत नीचे, औसत, औसत से ऊपर, औसत से कुछ अधिक ऊपर, या बहुत ऊपर हो सकता है। स्वास्थ्य की दशा मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न स्तरों के संदर्भ में आकलित की जा सकती है। इस प्रकार अलग-अलग व्यक्ति

के मानसिक स्वास्थ्य का स्तर अलग-अलग हो सकता है। लेकिन एक व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की पैमाने पर सही स्थिति उसके अपने प्रारूपिक वैयक्तिक-सामाजिक विकास पर निर्भर करती है। व्यक्ति का शारीरिक, बौद्धिक, सांवेगिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास उसके मानसिक स्वास्थ्य के स्तर को निर्धारित करता है जो उसके द्वारा प्राप्त किया जा सकता है और उस सीमा तक भी जिस स्तर पर वह दबाव का सामना कर सकता है। कुछ संकेतकों के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के स्तर को आंका जा सकता है। इन संकेतकों की आगे चर्चा की गई है।

क्रियाकलाप – 1

1. उन दो-तीन व्यक्तियों के बारे में सोचिए जिनसे आप कठिनाई के समय सलाह लेते हैं या जिनके बारे में आप सोचते हैं कि वे मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। इन व्यक्तियों के कौशलों की एक सूची बनाइए और मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताओं के साथ उनकी तुलना कीजिए। क्या वे लोग उन विशेषताओं में से कुछ कौशलों को अपनाते हैं ?

2. उस सूची में से इन व्यक्तियों के सामान्य कौशलों एवं सामर्थ्य की पहचान कीजिए।

आप यह समझ सकते हैं कि समय के साथ लोगों के द्वारा अर्जित विविध सामाजिक-सांवेगिक कौशल और सामर्थ्य उनके मानसिक स्वास्थ्य में योगदान देते हैं। ये सामाजिक-सांवेगिक कौशल और सामर्थ्य लोगों को स्वस्थ रहने में समर्थ बनाते हैं। आप अगले भाग में इन कौशलों के विषय में जानकारी प्राप्त करेंगे।

1.5 मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित कौशल

एक व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशल-क्षेम उसकी आत्म-जागरूकता, परिपक्वता, स्वयं का समाकलन, जीवन कौशलों एवं अभिवृत्तियों, कार्य के प्रति जीवन-दर्शन का विकास, मनोरंजन, कैरियर तथा नैतिकता के स्तर के द्वारा दिखाई देता है। ये संकेतक आकलन के दिशानिर्देशों के साथ ही साथ लोगों की मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित क्षमताओं को बढ़ाने के रूप में कार्य कर सकते हैं। ये संकेतक लोगों को मानसिक रूप से स्वस्थ एवं प्रसन्न रहने के लिए उन्हें आवश्यक गुणों, कौशलों एवं अभिवृत्तियों से सुसज्जित करने हेतु मार्गदर्शन उपलब्ध कराते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने के लिए कार्यक्रमों एवं अंतःक्षेपों को इन संकेतकों के द्वारा सुझाए गए निवेशों/सूचनाओं के आधार पर किया जा सकता है जिनके बारे में आगे चर्चा की गई है।

1.5.1 आत्म-ज्ञान एवं आत्म-स्वीकृति

आत्म-ज्ञान वह सर्वप्रथम सामर्थ्य है जो मानसिक स्वास्थ्य का निर्धारण करता है एवं महत्व बताता है। आत्म-ज्ञान आपकी योग्यता, अभिरुचियों, मूल्यों, संसाधनों, गुणों, ताकत एवं कमजोरियों के विषय में आपकी जानकारी से संबंधित है। आपका अपने बारे में ज्ञान एवं जागरूकता लक्ष्यों एवं प्रयासों के लिए दिशानिर्देश उपलब्ध कराता है और किए जा रहे कार्य में सफलता सुनिश्चित करता है। आत्म-ज्ञान की कमी अनावश्यक रूप से ऊँचे लक्ष्यों को निर्धारित कर सकती है जिससे असफलता, विक्षिप्तता तथा सांवेगिक द्वन्द्व उत्पन्न हो सकते हैं।

आत्म-ज्ञान हमारी ताकत और कमजोरी के विषय में केवल जानकारी से ही संबंधित नहीं है बल्कि उनके प्रति हमारी सकारात्मक अभिवृत्ति विशेष रूप से कमजोरियों के प्रति से भी संबंधित है। जब हमें अपनी कमजोरी के

विषय में पता चल जाता है तो हम उनके बारे में कुछ कर सकते हैं, उदाहरणार्थ – मैं अंतःवैयक्तिक संबंधों को कायम करने में सही नहीं हूँ जिनके विषय में मुझे पता नहीं है। जब दूसरे लोग मुझसे मित्रतापूर्ण व्यवहार नहीं करते हैं तब मैं परेशान हो जाता हूँ। यदि मुझे अपनी कमियों का पता हो तो इस विषय में कुछ करूँगा। अपनी ताकत एवं कमजोरी के बारे में व्यक्ति का उपयुक्त ज्ञान एवं स्वीकृति उसे उन कार्यों एवं गतिविधियों का चयन करने में सहायता करती है जिन्हें वे अच्छी तरह से करने में समर्थ होंगे। अपने लिए उपयुक्त कार्य का चयन करने के द्वारा जिसे वह अच्छी तरह से कर सकता है और अपनी कमियों को स्वीकार करने से व्यक्ति अपने अधिकतर कार्यों में सफलता सुनिश्चित कर सकता है। सफलताएँ व्यक्ति को रचनात्मक तरीके से अपनी कमियों की तरफ देखने को प्रेरित कर सकती हैं। आत्म-ज्ञान एवं सफलता की प्राप्ति व्यक्ति को अधिक से अधिक अपने को स्वीकार करने में समर्थ बनाती हैं। व्यक्ति जितना अधिक अपने को स्वीकार करता है उसका स्वाभिमान उतना अधिक होता है। स्वाभिमान का विकास होने पर व्यक्ति अन्य लोगों का सम्मान करना सीख जाता है। जिन व्यक्तियों में उच्च आत्म-सम्मान होता है वे छोटी-छोटी घटनाओं से परेशान नहीं होते हैं और दूसरे लोगों को सम्मान देते रहते हैं। उच्च स्वाभिमान वाले लोग अपनी कमियों को स्वीकार करने में समर्थ होते हैं और दूसरे लोगों की गलतियों को सहज रूप में ले सकते हैं और उनकी कमियों एवं असफलताओं के लिए उन्हें छोटा नहीं समझते हैं।

दूसरी तरफ जब विभिन्न गतिविधियों में सहभागिता एवं श्रेष्ठता प्राप्त करने का अवसर नहीं उपलब्ध होता है या अत्यधिक आलोचना होती है उस समय जिन व्यक्तियों में आत्म-ज्ञान की कमी होती है वे अलग हट जाते हैं और किसी कार्य के पहल में उनकी अभिरुचि समाप्त हो जाती है। पहल करने एवं प्रेरणा की यह कमी तथा साथ में आलोचना उन्हें असफलता, आत्मविश्वास की कमी एवं अपने विषय में विक्षिप्तता की तरफ ले जाती है। अपने बारे में विक्षिप्तता एवं अस्पष्टता सांवेगिक द्वन्द्व एवं चिन्ता का कारण बनती है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कुशल-क्षेम के लिए हानिकारक होती है।

एक व्यक्ति में आत्म-ज्ञान की कमी विभिन्न गतिविधियों के प्रति उसके बेतरतीब तरीके से व्यवहार में दिखाई देती है। अपनी कमजोरियों को स्वीकार न करने की वजह से वह अपनी असफलता को स्वीकार नहीं करता है या उन्हें दूसरों पर दोषारोपण करता है और अपने लिए बहुत ऊँचे लक्ष्य निर्धारित करता है।

बच्चों/युवकों में अपनी सामर्थ्य, अभिरुचि तथा ताकत के विषय में जागरूकता विकसित करने में परिवार एवं विद्यालय दोनों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है।

क्रियाकलाप – 2

1. बच्चों से विभिन्न श्रेणियों के अन्तर्गत शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक एवं सामाजिक क्षेत्रों में अपनी विशेषताओं की सूची बनाने को कहिए। सूची को पढ़िए एवं समझिए कि बच्चे/युवक अपने विषय में किस प्रकार से सोचते हैं और कौन सी विशेषताओं को आपके साथ बाँटना चाहते हैं।
2. अपनी कक्षा के बच्चों, अपने बच्चों, सहयोगियों तथा अपने पास-पड़ोस के अन्य वयस्कों से पूछिए कि वे आपके किन गुणों को पसन्द करते हैं।

उन विशेषताओं के विषय में बच्चों के साथ परिचर्चा कीजिए जिन्हें वे आपको बता सकते हैं और उन्हें स्पष्ट कीजिए कि वे क्या जानते हैं और क्या नहीं जानते हैं। बच्चों एवं अन्य लोगों के साथ अन्योन्यक्रिया यह स्पष्ट

करेगा कि वे आपके बारे में क्या पसंद करते हैं और आपके बारे में उन पहलुओं को प्रकट कर सकते हैं जो आपको भी पता नहीं हो सकता है। अपने विषय में जानकारी आत्म-नियंत्रण के विकास की तरफ ले जाती है।

1.5.2 आत्म-नियंत्रण

सकारात्मक आत्म-विकास की तरफ पहला कदम आत्म-नियंत्रण है। अब हमें देखना चाहिए कि किस प्रकार से आत्म-नियंत्रण विकास की तरफ ले जाता है।

व्यक्ति अपने से संबंधित परिवार, समाज एवं संस्कृति की आवश्यकताओं के अनुसार धीरे-धीरे अपने विचारों, संवेगों एवं व्यवहारों को नियंत्रित करना सीखता है। यदि कोई परिवार की आवश्यकता के अनुसार आत्म-नियंत्रण को विकसित करने में असफल होता है तो यह माता-पिता से दण्ड आमंत्रित करता है और व्यक्ति को अपने इस प्रकार के व्यवहार जैसे – अत्यधिक भोजन करना, क्रोध से झल्लाहट, सांवेगिक रूप में चिल्लाना, अध्ययन में अनुशासन की कमी, सोने एवं आनंद लेने को नियंत्रित करने के लिए विवश किया जाता है। व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए दिया जाने वाला दण्ड नकारात्मक नहीं होना चाहिए बल्कि यह पुरस्कार की कमी है जो दण्ड के रूप में कार्य करता है। उदाहरणार्थ - एक बच्चा अपना कार्य विलम्ब से जमा करता है या नियमितता का ध्यान नहीं रखता है। उसके व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए उसको दण्ड देना आवश्यक नहीं है बल्कि उसे पुरस्कार से वंचित करना चाहिए जैसे उसके कार्य के लिए बी ग्रेड प्रदान करना जबकि यह ए ग्रेड के लिए उपयुक्त है या विलम्ब से आने के लिए उसे कक्षा में पीछे की सीट पर बैठने के लिए कहा जा सकता है या प्रश्न पूछने, आदि से वंचित किया जा सकता है। जो कुछ उपाय किए जाते हैं इन्हें नियमित करने की आवश्यकता है और अपमानित करने के लिए प्रयोग नहीं करना चाहिए बल्कि केवल भयभीत करने के लिए करना चाहिए।

धीरे-धीरे व्यक्ति बाह्य अधिकारियों से मिलने वाले दण्ड एवं प्रतिबंध से बचने के लिए अपने व्यवहार पर नियंत्रण करना सीखता है। यह परिपक्वता का संकेत है एवं व्यक्ति में आत्म-विश्वास का पोषण करता है।

बच्चों/युवाओं पर उनके अवांछनीय कार्यों/व्यवहारों पर प्रतिबंध लगाने के लिए जितना अधिक दबाव डाला जाता है उतना अधिक उनमें विक्षिप्तता होती है।

क्रियाकलाप – 3

1. घर एवं विद्यालय में अवलोकन कीजिए कि जब बच्चों/युवाओं/वयस्कों के व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए दबाव डाला जाता है तब वे कैसी प्रतिक्रिया करते हैं। इन प्रतिक्रियाओं को संदर्भ के लिए लिखिए।
2. आप अपनी प्रतिक्रिया का अवलोकन कीजिए जब दूसरों के द्वारा विशेष रूप से अधिकारीवर्ग के द्वारा आपको नियंत्रित या निर्देशित करने का प्रयास किया जाता है।

यदि आप दूसरे लोगों को निग्रह या आत्म-नियंत्रण के बारे में सिखाना चाहते हो तो उन्हें क्रोधित किए बिना आप ये कैसे करेंगे? आप अपने संदर्भ में इसे देख सकते हैं कि आप स्वयं को किस प्रकार से नियंत्रित किया जाना पसंद करेंगे। आत्म-नियंत्रण विकसित करने की प्रक्रिया क्रमिक होती है। लेकिन जैसे ही व्यक्ति अधिक आत्म-

नियंत्रण अर्जित कर लेता है उसकी क्षमताएँ बेहतर समाकलन के रूप में सामने आती हैं। समाकलन जीवन में सही दिशा की तरफ ले जाता है।

1.5.3 समाकलन एवं निर्देशन

समाकलन द्वन्द्वात्मक विचारों एवं भावनाओं को निर्देशन देने, द्वन्द्वात्मक संवेगों एवं इच्छाओं पर अनुशासन एवं नियंत्रण रखने तथा जीवन के उद्देश्यों के प्रति व्यक्ति के रुझान का पता लगाने की योग्यता है जो एक दूसरे के साथ सद्भावपूर्ण ढंग से रहते हैं। बच्चों के लक्ष्यों में विविधता होती है और संकल्प में कमी होती है। बढ़ती उम्र के साथ जीवन के व्यापक लक्ष्यों के अनुसार प्रयास एवं गतिविधियों में दिशा मिलती है। सही सूचना, प्रभावी अनुशासन तथा परिवार एवं विद्यालय में उपलब्ध प्रोत्साहन के आधार पर लक्ष्यों को दिशा प्राप्त होती है। यदि परिवार एवं विद्यालय उपयुक्त एवं सही सूचना उपलब्ध कराने में सफल रहते हैं जो व्यक्ति को जीवन में उपयुक्त लक्ष्यों के निर्माण में समर्थ बनाते हैं तब दिशा एवं समाकलन अपने आप हासिल हो जाते हैं।

उपयुक्त जानकारी बच्चों/युवाओं के प्रयासों को सही दिशा की तरफ ले जाती है और उन्हें उनके लक्ष्यों के नजदीक ले जाती है। लक्ष्य की प्राप्ति एवं सफलता उन्हें प्रसन्नता एवं आत्मविश्वास प्रदान करते हैं। आपस में टकराने वाले लक्ष्यों तथा परिवार एवं समाज के लक्ष्यों तथा अपेक्षाओं के विपरीत गतिविधियाँ प्रयास को व्यर्थ कर देती हैं और इससे असफलता मिलती है। असफलता से आत्म-विश्वास तथा स्वाभिमान में कमी होती है। लक्ष्यों को ध्यानपूर्वक चुनने की आवश्यकता होती है।

1.5.4 जीवन-मूल्य एवं सामाजिक उत्तरदायित्व

एक व्यक्ति के द्वारा अपने लिए निर्धारित लक्ष्यों को उन मूल्यों के अनुकूल होने की आवश्यकता होती है जिन्हें समाज एवं संस्कृति में विशिष्ट माना जाता है। ये जीवन-मूल्य सुनिश्चित करते हैं कि व्यक्ति के प्रयास समाज के उद्देश्यों के प्रतिकूल नहीं होने चाहिए जिसका वह एक भाग है। व्यक्ति के द्वारा निर्धारित लक्ष्य में समाज के कल्याण को भी समाविष्ट करने की आवश्यकता होती है जो यह सुनिश्चित करता है कि वह दूसरों से सहयोग प्राप्त करेगा। उस मामले में जिसमें व्यक्ति के द्वारा निर्धारित लक्ष्य समाज की अपेक्षाओं के विपरीत होते हैं तब अन्य लोगों से विरोध एवं द्वन्द्व होगा। व्यक्ति में समाज के सामूहिक उद्देश्य हेतु सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना होनी चाहिए। इसलिए व्यक्ति को समाज के द्वारा स्वीकृति जीवन मूल्यों पर स्पष्ट दृष्टिकोण विकसित करना होता है। सामाजिक आचार संहिता में प्रतिष्ठापित उच्च जीवन मूल्यों एवं सिद्धान्तों को अपने लिए निर्धारित बच्चों/युवाओं के लक्ष्यों में प्रतिबिम्बित होना चाहिए। वे इन जीवन मूल्यों एवं सिद्धान्तों को परिवार में सीखते हैं। परिवार के द्वारा इन जीवन मूल्यों को सिखाने में असफल रहने की क्षतिपूर्ति विद्यालय के द्वारा होनी चाहिए। यदि व्यक्ति इन जीवन मूल्यों को सीखने से वंचित रह जाता है तब इसका उसके मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव होगा। यदि व्यक्ति का व्यवहार समाज के जीवन - मूल्यों के अनुरूप नहीं है तब विद्वेष, द्वन्द्व तथा सांवेगिक सदमा होगा।

1.5.5 हास-परिहास एवं परिपक्वता की भावना

जीवन की प्रत्येक अवस्था में ज्ञान, कौशल, सामर्थ्य एवं जीवन मूल्यों को प्राप्त करने की प्रक्रिया में व्यक्ति का विकास होता है जो सामाजिक-सांस्कृतिक मांगों के अनुकूल होता है। विकास की प्रक्रिया के समय व्यक्ति

विक्षिप्तता एवं असफलता भी अनुभव कर सकता है। इस प्रकार की असफलताओं को विजित करना एवं अपने प्रयास को उद्देश्यपूर्ण लक्ष्यों की तरफ निर्देशित करना परिपक्वता का प्रतीक है। हास-परिहास एवं परिपक्वता की भावना इन असफलताओं पर प्रसन्नता से विमुख होने एवं कमियों पर हँसने की योग्यता को कम नहीं होने देती है। परिपक्वता प्रयास को पुनः दिशा प्रदान करने तथा गलतियों से सीखने की तरफ जीवन के दृष्टिकोण को उपलब्ध कराती है। हास-परिहास जीवन के सहज पहलुओं की तरफ देखते हुए व्यक्ति को स्फूर्ति देता रहता है। लेकिन हास-परिहास का अर्थ दूसरों के ऊपर हँसना नहीं है। परिपक्व एवं अच्छा हास-परिहास दूसरों के साथ मिलकर हँसना है या अपनी गलतियों पर हँसना है अपनी ऊर्जा को स्वस्थ गतिविधियों की तरफ निर्देशित करना है।

1.5.6 स्वस्थ आदतों एवं जीवनशैलियों को विकसित करना

स्वस्थ वैयक्तिक आदतें हैं – स्वच्छता, पौष्टिक भोजन, नियमित व्यायाम, आदि जो व्यक्ति को स्वस्थ रहने के योग्य बनाते हैं। सामाजिक-सांवेगिक आदतें हैं – सहायता करना, दूसरों को सहयोग एवं सांवेगिक सहारा प्रदान करना, ये सांवेगिक संतुलन कायम करने में सहायता करते हैं तथा संतोषजनक सामाजिक संबंध विकसित करते हैं। कार्य से संबंधित आदतें हैं – वैयक्तिक कार्य को करना, सहनशीलता, कठिन परिश्रम, आदि जो कार्य से संबंधित लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता करते हैं। आलोचनात्मक, स्पर्द्धात्मक तथा रक्षात्मक व्यवहार असमर्थ करते हैं। इस प्रकार के नकारात्मक व्यवहार वाले व्यक्ति गैर-उत्पादक कार्यों एवं भावनाओं पर अधिक ध्यान देते हैं।

इन स्वस्थ आदतों एवं जीवन शैलियों का व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव होता है। घर एवं विद्यालय में प्रभावी अनुशासन एवं स्वस्थ संबंध इन आदतों के विकास में अत्यधिक योगदान देते हैं। विशेष रूप से परिवार के सदस्य इस प्रकार की आदतों को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

परिवार का वातावरण भी बहुत महत्वपूर्ण होता है जब माता-पिता बच्चे का उत्साह बढ़ाते हैं एवं प्रशंसा करते हैं तथा खाने की स्वस्थ आदतों का पालन करने, स्वच्छता कायम करने, प्रेम एवं देखभाल उपलब्ध कराने के लिए उसे प्रेरित करते हैं। बच्चा भी माता-पिता एवं परिवार के सदस्यों के द्वारा प्रदर्शित व्यवहार को सीखता एवं अपनाता है। परिवार का वातावरण अपने आप बच्चे को अच्छा एवं उत्तेजक सामाजिक संबंधों को अनुभव करने में समर्थ बनाता है। कार्य एवं वैयक्तिक सामाजिक गतिविधियों में शामिल होने की आदत तनाव एवं संकट के समय प्रतिरोधक के रूप में कार्य करता है। वह अचेतन रूप में इन जीवनशैलियों को अर्जित करता है। वे परिवार जो स्वस्थ दिनचर्या को नहीं अपनाते हैं, एक-दूसरे की आलोचना एवं दोषारोपण करते हैं, प्रशंसा नहीं करते बल्कि बहुत स्पर्द्धात्मक कार्य करते हैं, उनके बच्चे भी उन्हीं के समान व्यवहार करते हैं। सामान्य स्वस्थ दिनचर्या में अनवरत रूप से शामिल रहने पर व्यक्ति स्वस्थ वैयक्तिक आदतों को अर्जित करने में समर्थ हो जाता है और पर्यावरण में हो रहे परिवर्तनों का सामना करता है। वे बदले में स्वस्थ सामाजिक-सांवेगिक आदतों के पोषण को सुसाध्य बनाते हैं।

1.5.7 पर्यावरणीय परिवर्तन के साथ अनुकूलन की योग्यता

वैयक्तिक एवं सामाजिक आदतों, कार्यशैलियों, अभिवृत्तियों, जीवन-मूल्यों, आदि का आधारभूत अधिगम घर पर होता है लेकिन घर से विद्यालय, कार्य, विवाह तथा बहुत सी अन्य घटनाओं में उनका प्रयोग करने के लिए नए समायोजनों की आवश्यकता होती है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा स्वभाव/प्रकृति में गतिशील है। एक व्यक्ति के द्वारा विकसित आदतों एवं जीवनशैलियों में बदलते घटनाक्रम के अनुरूप होने के लिए पर्याप्त मात्रा में लचीलापन शामिल करने की आवश्यकता होती है। पर्यावरणीय परिवर्तन एवं चुनौतियाँ परिवर्तन के अनुरूप समायोजन में सक्षमता की माँग करते हैं। आदतों एवं जीवनशैलियों को प्रचलित घटनाक्रम के अनुकूल होने की भी आवश्यकता होती है।

आदतों का सख्ती से पालन करना बदलते घटनाक्रम में मानसिक स्वास्थ्य के लिए अवरोध उत्पन्न कर सकता है। उदाहरणार्थ – आपको सुबह के समय प्रार्थना करने या जोर-जोर से भजन गाने/मंत्र पढ़ने की आदत है और आप एक छात्रावास/हॉस्टल में रह रहे हैं जहाँ पर अन्य बच्चे देर तक सोते हैं क्योंकि वे देर रात्रि तक पढ़ाई करते हैं। इस परिस्थिति में आपको अपनी आदत को लचीला बनाने की आवश्यकता है और अपनी दिनचर्या में सामंजस्य स्थापित करना है ताकि यह अन्य लोगों के लिए असुविधा का कारण न हो। फिर भी, कुछ निश्चित आदतें हैं जो हर जगह, हर समय वैध हैं जैसे – नियमितता, कठिन परिश्रम, उत्तरदायित्व, ईमानदारी, आदि। कुछ निश्चित व्यावहारिक तरीके हैं जो एक प्रसंग में सही हो सकते हैं लेकिन विभिन्न परिस्थितियों के अन्तर्गत लचीलेपन या अनुकूलन की आवश्यकता पड़ सकती है। उदाहरणार्थ - आप जल्दी करीब 9:30 बजे रात्रि में सोते हो और सुबह जल्दी उठते हो, वहीं पर अन्य लोग देर से सोते हैं और देर से उठते हैं। आपको अन्य लोगों के साथ समायोजन एवं बातचीत करने की कोशिश करनी चाहिए न कि इस प्रकार की परिस्थितियों को बेवजह मुद्दा बनाया जाय।

ध्यान देने योग्य बिंदु :-

क्या आप अपनी कुछ आदतों/जीवनशैलियों के बारे में सोच सकते हैं जिसे आपके पर्यावरण में परिवर्तन के कारण बदलने की आवश्यकता है ?

- क्या यह आपके लिए आसान था ?
- क्या इससे आपको कोई असुविधा हुई ?
- क्या आप परिवर्तन से खुश हैं ?
- यदि आप परिवर्तन नहीं करते तो इससे क्या असुविधा होती ?

क्रियाकलाप – 4

विभिन्न पृष्ठभूमि के बच्चों के साथ अपने अनुभव के आधार पर क्या आप कुछ व्यवहारात्मक तरीकों/आदतों/जीवन शैलियों के बारे में सोच सकते हैं जो अनुकूलन में कठिनाई उत्पन्न करते हैं ?

1.5.8 कार्य एवं मनोरंजन में सहभागिता

मनोरंजन, खेलकूद एवं अन्य सामाजिक गतिविधियाँ भी संतुष्टि एवं आनन्द प्रदान करते हैं। लेकिन यदि व्यक्ति अपने द्वारा किए जा रहे कार्य का आनंद उठाता है तो उसे सांवेगिक संतुष्टि एवं आत्मविश्वास मिलता है। जबकि यह महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति कार्य, खेलकूद/वातावरण और अन्य सामाजिक गतिविधियों में शामिल हों, उनके लिए यह भी आवश्यक है कि वे अपने कार्य का आनंद लें। अभिरुचियों एवं गतिविधियों की जितनी अधिक व्यापकता होती है उतना अधिक तरह-तरह के लोगों के साथ अन्योन्यक्रिया करने एवं परिस्थितियों को देखने का अवसर प्राप्त होता है। इस प्रकार विविध अन्योन्यक्रियाओं एवं गतिविधियों में सहभागिता व्यवहार के विविध स्वरूपों को उपलब्ध कराती है तथा ऊब से छुटकारा दिलाती है। विविध प्रकार के व्यवहार विविध प्रकार की समस्याओं एवं परिस्थितियों का सामना करने के लिए अवसर एवं क्षमता भी उपलब्ध कराते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य का विकास करते हैं।

1.5.9 जीवन के प्रति आध्यात्मिक रुझान

एक व्यक्ति के जीवन में ऐसे कई अवसर आते हैं जब व्यक्ति में समस्या समाधान की उच्च स्तरीय क्षमता के बावजूद उसके पास इन समस्याओं का कोई समाधान नहीं होता है। आप एक कठिन परिश्रमी एवं बुद्धिमान बच्चे की कल्पना कीजिए जो परीक्षा के समय बीमार पड़ जाता है जिससे उसी कक्षा में पुनः पढ़ना पड़ता है या वह वांछनीय पाठ्यक्रम, आदि में चयनित नहीं होता है। इस प्रकार की चुनौतियों एवं कठिन समय को व्यक्ति को सहन करना पड़ता है। उसे अपने धार्मिक एवं सांस्कृतिक दायरे में आध्यात्मिक रुझान विकसित करना होता है जो उसे आशा एवं परिश्रम के साथ वर्तमान से आगे और भविष्य के लिए पुनः योजना बनाने में सहायता करता है। अध्यात्म व्यक्ति का एक बहुत महत्वपूर्ण गुण है जो केवल बेहतर सहनशीलता ही नहीं बल्कि साथ ही साथ रोगोपचार भी उपलब्ध कराता है।

विभिन्न व्यवहारों/मापदण्डों/संकेतकों के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा का ऊपर वर्णन किया गया है जो इसके विकास एवं आकलन को सुसाध्य बनाते हैं। तथापि, स्वस्थ एवं उपयुक्त व्यक्ति के रूप में विकास करने के क्रम में अपने विकास को सुसाध्य बनाने एवं कौशलों तथा सामर्थ्य को अर्जित करने हेतु समर्थ बनाने के लिए पर्यावरणीय परिस्थितियों (शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक दोनों) की आवश्यकता होती है। इस प्रकार के पर्यावरण का निर्माण व्यक्ति को बेहतर मानसिक स्वास्थ्य की तरफ ले जाएगा। अब हमें देखना है कि मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार से बढ़ाया जा सकता है।

1.6 मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन

उन सिद्धान्तों का प्रयोग करना जो स्वस्थ व्यक्तित्व के विकास को प्रोत्साहित करते हैं वे समाज में व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं। ये सभी लोगों के जीवन से संबंधित जीवन के तरीके पर आधारित हैं जिसका अर्थ लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए समाज के द्वारा निर्धारित लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को प्राप्त करना है।

1.6.1 उद्देश्य

वे उद्देश्य जो समाज में मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए मार्गदर्शन उपलब्ध कराते हैं वे विभिन्न व्यक्तियों की आवश्यकताओं भोजन, सुरक्षा, बचाव, प्रेम, अपनत्व, आदि की आवश्यकताओं को पूरा करने से संबंधित होते हैं। यदि व्यक्ति की ये अति आवश्यक आधारभूत आवश्यकताएँ सही ढंग से नहीं पूरी होती हैं तब वे अधिक समय तक मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं रह सकते हैं। इसलिए समाज का उद्देश्य सभी के लिए मूलभूत सुविधाओं जैसे – स्वच्छ पानी, भोजन, आवास, आदि को उपलब्ध कराने पर होना चाहिए।

भारत जैसे विकासशील देशों में बच्चों की मूलभूत आवश्यकताएँ नहीं पूरी हो पाती हैं जिनका शिशु-मृत्यु दर, कन्या भ्रूण हत्या एवं कुपोषण, आदि के द्वारा पता चलता है। ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ पीने का पानी उपलब्ध नहीं है, लोग लगातार युद्ध के डर में जी रहे हैं या प्राकृतिक विनाश का सामना करते हैं, आदि। मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन का सिद्धांत लोगों की मूलभूत आवश्यकताओं जैसे – रहन-सहन की स्वस्थ परिस्थिति, सुरक्षा, स्नेह, उपलब्धि एवं पहचान को पूरा करने के उद्देश्य पर आधारित है। अधिकांश लोगों में इन मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति अपने आप में असमान है। मूलभूत आवश्यकताओं के अलावा मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ भी संतुष्टि के लिए आग्रह करती हैं। जब मूलभूत आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं तब व्यक्ति यथार्थवादी बनता है और मानसिक रूप से परिपक्व व्यक्ति के रूप में सम्पूर्ण विकास सुनिश्चित होता है। मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन का उद्देश्य व्यक्ति के सभी पहलुओं शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक, नैतिक एवं अध्यात्मिक के स्वस्थ विकास को सुनिश्चित करना है। यह महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति अपनी योग्यता का पूर्ण विकास करे और अपने अन्दर निहित क्षमता को समझे। ये केवल व्यक्ति हैं जो नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास में सक्षम हैं।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन हेतु सिद्धांत वैयक्तिक स्तर के साथ ही साथ सामाजिक स्तर पर भी प्रायोगिक हैं। वैयक्तिक स्तर पर इसका उद्देश्य स्वस्थ जीवनशैली तथा इसके महत्व के विषय में जागरूकता विकसित करना है तथा स्वस्थ जीवन से संबंधित कौशलों, आदतों एवं अभिवृत्तियों का विकास करना है। स्वस्थ आदतों एवं अभिवृत्तियों के विषय में व्यक्ति की जागरूकता सामाजिक पर्यावरण के द्वारा प्रभावित होती है। यह महत्वपूर्ण है कि सामाजिक पर्यावरण को बच्चों में इस प्रकार की आदतों, अभिवृत्तियों एवं जीवन मूल्यों का पोषण करने के लिए चेतन रूप में दिशा निर्देश देना चाहिए जो कि मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित है।

मानसिक स्वास्थ्य के उद्देश्य घर, परिवार, विद्यालय, कार्य-स्थल एवं पूजा-स्थलों पर सामाजिक संबंधों के पुनर्संयोजन एवं समृद्ध हेतु उपयुक्त हैं ताकि प्रत्येक व्यक्ति को सकारात्मक भावनाओं, प्रसन्नता तथा एक उत्पादक एवं संतुष्ट जीवन का आनंद लेने हेतु समर्थ बनाया जा सके। इन प्रथाओं के बारे में शिक्षकों एवं विद्यालय के कर्मचारियों में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए पाठ्यक्रम एवं विद्यालय की प्रक्रियाओं में उपयुक्त तथ्यों को शामिल किया जाना चाहिए लेकिन घर एवं समुदाय को प्रभावित किए बिना यह प्रयास सफल नहीं होगा।

क्रियाकलाप – 5

1. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों के विषय में विचार कीजिए और कौशलों, सामर्थ्य, आदतों आदि के बारे में उनकी जानकारी पर ध्यान दीजिए और मानसिक स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम के साथ इसके संबंध के विषय में अवलोकन कीजिए।

2. अच्छे मानसिक स्वास्थ्य एवं खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्तियों के बीच स्वस्थ जीवनशैली की विशेषता बताने वाली आदतों एवं अभिवृत्तियों के विषय में जानकारी के स्तर की तुलना कीजिए।

1.6.2 मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखपूर्वक जीवन के उन्नयन हेतु कार्यक्रम

तीन प्रकार के कार्यक्रम हैं जो मानसिक स्वास्थ्य का विकास करते हैं :-

- प्राथमिक रोकथाम/नियंत्रण कार्यक्रम :

पूर्वसक्रिय या विकासात्मक कार्यक्रम जो इस प्रकार की परिस्थितियों का निर्माण करने पर केन्द्रित हैं जिससे बच्चों/युवाओं की मूलभूत आवश्यकताएँ पूरी हो सकें और स्वस्थ वैयक्तिक - सामाजिक कौशलों का विकास हो। (प्राथमिक नियंत्रण)

- पहचान एवं प्रबन्धन कार्यक्रम :

शोधक कार्यक्रम जो उन विद्यार्थियों को पहचानने पर ध्यान देते हैं जो पहले से ही मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को अनुभव कर रहे हैं और उन्हें सामान्य अवस्था में लाने के लिए अंतःक्षेपों के द्वारा सहायता की पेशकश करते हैं। (पहचान एवं प्रबंधन)

- फालो-अप (अनुवर्ती) कार्यक्रम :

सहयोगात्मक कार्यक्रम उन विद्यार्थियों पर ध्यान देते हैं जो पहले मानसिक रोग का शिकार बन चुके थे। (फॉलो-अप करना)

आप इनमें से प्रत्येक कार्यक्रम को उद्देश्य, निवेश एवं एजेन्सी के दृष्टिकोण से देखेंगे जो इन्हें आयोजित करने के लिए बेहतर व्यवस्था उपलब्ध करा सकता है।

1.6.2.1 प्राथमिक नियंत्रण कार्यक्रम -

प्राथमिक नियंत्रण मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित स्वस्थ वैयक्तिक विशेषताओं को विकसित करने से संबंधित है। स्वस्थ जीवन शैली की विशेषता बताने वाली अभिवृत्तियों एवं आदतों का पोषण पूर्व सक्रिय ढंग से मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के महत्वपूर्ण पहलू हैं। प्राथमिक नियंत्रण का उद्देश्य व्यक्तित्व विशेषताओं को सशक्त बनाना है जो सकारात्मक मानसिक अवस्था के बारे में सूचित करते हैं। स्वस्थ व्यक्तित्व विशेषताओं को बच्चों तथा युवाओं के स्वस्थ विकास हेतु उत्तरदायी दो आधारभूत संस्थाओं परिवार एवं विद्यालय में बच्चों की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति को सुनिश्चित करके विकसित किया जा सकता है। सभी विद्यार्थियों के स्वस्थ विकास को सुनिश्चित करने में विद्यालय को घर एवं परिवार की भूमिका को पूरा करना पड़ता है। परिवार के द्वारा अपने उत्तरदायित्व को पूरा करने में कमी या असमर्थता में विद्यालय, समाज या राज्य को सुनिश्चित करना होता है कि बच्चों की आवश्यकताएँ पूरी हो रही हैं क्योंकि इसका खामियाजा अन्त में समाज को भुगतना पड़ता है। विद्यालय में दोपहर के भोजन की व्यवस्था भारत में पूर्व सक्रिय देखभाल का इस प्रकार का एक उदाहरण है।

विद्यालय में भी बच्चों की सुरक्षा, प्रेम, पहचान एवं आत्मीय संबंधी की आवश्यकताओं का ध्यान रखना पड़ता है। इसे सुनिश्चित करना है कि शिक्षक बहुत सख्त न हों, पाठ्यक्रम हर प्रकार की प्रतिभा की पहचान एवं उपलब्धि के लिए अवसर उपलब्ध कराता हो तथा बच्चों की अधिकतम आवश्यकताओं को पूरा करने एवं स्वस्थ विकास को सुनिश्चित करने के लिए अभिभावकों को शिक्षित भी करें। विद्यालय में बच्चों को अपनी आदतों, अभिवृत्तियों एवं स्वस्थ सम्प्रेषण हेतु कौशलों, निर्णय लेना, कैरियर विकास, आदि के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए कार्यक्रम आयोजित करना चाहिए। परिवार और विद्यालय इन दोनों संस्थाओं को यह सुनिश्चित करना होता है कि विद्यार्थियों के द्वारा अर्जित किए गए जीवन मूल्य, अभिवृत्ति, मापदण्ड एवं प्रथाएँ स्वस्थ जीवन शैली के अनुरूप हों। इन दोनों में से विद्यालय को सूचना एवं ज्ञान को उपलब्ध कराने में सक्रिय भूमिका निभाना होता है। शिक्षकों को विद्यार्थियों की केवल शैक्षिक उपलब्धि के बजाय समग्र विकास हेतु जिम्मेदारी लेनी पड़ती है। शैक्षिक परिणामों पर अत्यधिक दबाव ने समग्र विकास में असंतुलन पैदा किया है जिसका परिणाम चिन्ता एवं आक्रामकता के रूप में सामने है। शिक्षकों के वैयक्तिक विकास को भी कर्मचारी विकास कार्यक्रम एवं परामर्श के माध्यम से विद्यालय के द्वारा आगे बढ़ाना चाहिए। स्वस्थ विद्यालय संगठन के लिए शिक्षकों का मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। इस संदर्भ में स्थानीय कल्याण संगठनों, दान क्लब/ परोपकारी संस्थाओं तथा अभिभावकों की भूमिका को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है।

1.6.2.2 पहचान एवं प्रबन्धन कार्यक्रम

स्वास्थ्य के उन्नयन का निदानात्मक पहलू समस्यात्मक व्यवहारों का प्रारम्भिक अवस्था में पहचान करना है। विद्यालय में उन विद्यार्थियों के लिए प्रयास करना चाहिए जिनमें व्यावहारिक व्यतिक्रम या दुनुकूलक जीवनशैली के लक्षण दिखाई देते हैं। इस प्रकार के मामलों की पहचान बहुत महत्वपूर्ण है ताकि उन्हें चिकित्सा या व्यक्तिगत परामर्श दिया जा सके। जागरूकता एवं व्यक्ति को परामर्श के लिए आगे भेजना मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशल क्षेम के उन्नयन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। प्रारम्भिक अंतःक्षेप प्रायः प्रबन्धन कार्यक्रम की तरफ ले जाता है जो व्यक्ति को अपने मानसिक स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने में सहायता प्रदान करता है।

1.6.2.3 फालो-अप कार्यक्रम/ अनुवर्ती कार्यक्रम

फालो-अप कार्यक्रम उन व्यक्तिओं को सांवेगिक रूप से सहारा देने के उद्देश्य पर आधारित है जो अतिसंवेदनशील हैं या उपचार प्राप्त कर चुके हैं या सांवेगिक विक्षिप्तता के शुरूआती लक्षणों या व्यवहार व्यतिक्रम, नशा, आदि जैसे अन्य लक्षणों को प्रदर्शित करते हैं ताकि उनकी स्थिति अधिक खराब न हो या उन्हें फिर से मानसिक असंतुलन या नशा आदि न हो। विद्यालय में ये कार्यक्रम इस प्रकार के एक सुरक्षित पर्यावरण उपलब्ध कराने के उद्देश्य पर आधारित होते हैं। अध्यापक बच्चे को सामने वाली सीट पर बैठा सकता है जहाँ से वह उनका प्रेक्षण कर सकता है एवं कार्य में लगा सकता है या उनके साथ कक्षा के कुछ बच्चों को जोड़ सकता है।

एक अन्य योजना के अन्तर्गत वातावरण को पुनः संगठित किया जा सकता है ताकि इस प्रकार के बच्चों के लिए सहज सामाजिक व्यवस्था उपलब्ध हो। विद्यालय में शिक्षक की भूमिका इस प्रकार की सुविधा को उन विक्षिप्त विद्यार्थियों को उपलब्ध कराने में बहुत महत्वपूर्ण है जिनमें व्यक्तित्व व्यतिक्रम हैं।

उदाहरणार्थ – एक बच्चा जो गलती करने का आदी है, उसे एक अन्य बच्चे के साथ संबंधित किया जा सकता है जो उसके घर के पास रहता है ताकि दोनों एक साथ विद्यालय आ जा सकें। दूसरे बच्चे का साथ उसे सांवेगिक सहारा उपलब्ध करेगा ताकि उस डर एवं विचार को जो घर से भाग जाने को प्रेरित करते हैं उसे रोका जा सके। शिक्षक के द्वारा बिना अधिक प्रयास के बैठने की व्यवस्था में थोड़ा सा परिवर्तन, साथियों का सहयोग, अनुशासन में विवेकपूर्ण लचीलापन एवं सांवेगिक सहारा विद्यार्थियों में आसान मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में बहुत कारगर हो सकता है।

विद्यार्थियों को सामान्य अवस्था में वापस लाने के लिए उन्हें चिकित्सा या परामर्श उपलब्ध कराना चाहिए लेकिन मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए उन्हें सांवेगिक-सामाजिक सहारे की आवश्यकता हो सकती है। चिकित्सा के दौरान सीखे गए व्यवहार या अभिवृत्ति के नए तरीकों को वास्तविक जीवन में समाहित करने की आवश्यकता है। निरोधक परिस्थितियाँ जैसे कि उन बच्चों की संगति जो मित्रवत् एवं ध्यान देने वाले हैं, ये उन बीमार बच्चों के स्वस्थ लाभ में सहायता कर सकते हैं जो उपचार प्राप्त कर चुके हैं या थोड़े अतिसंवेदनशील हैं। इस प्रकार के बच्चों के लिए ऐसा प्रावधान अवश्य बनाना चाहिए ताकि उनमें वह बीमारी पुनः न आ सके। स्थानीय मादक अनाम समूहों, नशे के आदी समूह आदि कुछ उदाहरण हैं कि किस प्रकार से जो चिकित्सा में हैं उन्हें एक दूसरे का सहयोग करने के लिए लगातार जुड़े रहने की आवश्यकता है।

आत्म – निरीक्षण अभ्यास – 3

निम्नलिखित विकल्पों से खाली स्थान को पूरा कीजिए –

(i) शारीरिक (ii) पूर्वसक्रिय (iii) मनोवैज्ञानिक (iv) सहयोगात्मक (v) गतिशील

1. ----- आवश्यकताओं की पूर्ति मानसिक स्वास्थ्य को सुसाध्य बनाती है।
2. ----- कार्यक्रम में उन विद्यार्थियों पर ध्यान दिया जाता है जो मानसिक बीमारी का शिकार हो चुके थे।
3. ----- कार्यक्रम ऐसी परिस्थितियों का निर्माण करने के उद्देश्य पर आधारित है जो बच्चों/युवाओं की मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करते हैं और स्वस्थ वैयक्तिक सामाजिक कौशलों का विकास करते हैं।
4. मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा प्रकृति/स्वभाव से ----- है।

1.7 मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखपूर्वक जीवन हेतु उपयुक्त पर्यावरण स्थापित करना

मानसिक स्वास्थ्य परिस्थितियों को चुनौती देने के लिए एक व्यक्ति के द्वारा सीखी हुई अनुकूलक प्रतिक्रिया है। व्यवहार करने के इस प्रकार के सीखे हुए या आदतन तरीकों के मूल में बहुत सी आंतरिक एवं बाह्य परिस्थितियाँ और अनुभव हैं। ये परिस्थितियाँ और अनुभव अच्छे समायोजन के आवश्यक निर्धारक तत्व हैं जिनकी परिणति सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के रूप में होती है। प्रारंभिक विकासात्मक अवस्था के दौरान प्रचलित परिस्थितियाँ सशक्त अनुकूलक व्यवहार की स्थापना करने में निर्णायक भूमिका अदा करती हैं।

वे अनुकूलक व्यवहार जो मानसिक रूप से स्वस्थ बच्चों में प्रमुख रूप से पाए जाते हैं उन्हें शुरुआत के वर्षों से ही सभी बच्चों में पोषित करना चाहिए और ये वैयक्तिक कारण एवं पर्यावरणीय परिस्थितियाँ दोनों हैं जो इस प्रकार के व्यवहारों का पोषण करते हैं। वातावरण को प्रोत्साहित करने वाला एवं प्रशंसात्मक होना चाहिए, उदाहरणार्थ – जब शिक्षक/ अभिभावक स्वयं आलोचनात्मक एवं आक्रामक होते हैं तथा स्वच्छता एवं अन्य स्वस्थ व्यावहारिक शैलियों का आदर्श प्रस्तुत नहीं करते हैं तब बच्चे भी इस प्रकार का अनुकरण करेंगे और अप्रिय आदतों का विकास करेंगे। इसी प्रकार से बच्चे का जितना भी संभव हो सके, शारीरिक स्वास्थ्य के संदर्भ में अच्छी तरह से ध्यान रखना चाहिए। उसका शारीरिक ढाँचा एवं मानसिक स्थिति भी अपने पर्यावरण में अन्य लोगों के साथ प्रतिक्रिया करने के ढंग को प्रभावित करता है।

1.7.1 वैयक्तिक दशा

मानसिक स्वास्थ्य की सामाजिक रूप से वांछनीय तरीकों के द्वारा एक व्यक्ति मूलभूत आवश्यकताओं की उपयुक्त एवं नियमित पूर्ति पर निर्भर करता है। मानसिक स्वास्थ्य हेतु दो महत्वपूर्ण वैयक्तिक दशाएँ हैं –

(i) मूलभूत आवश्यकताओं की उपयुक्त एवं नियमित पूर्ति तथा

(ii) इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सामाजिक रूप से स्वीकृत साधनों का प्रयोग करना।

1.7.1.1 आवश्यकताओं की पूर्ति

आप मैस्लो के आवश्यकताओं का अनुक्रम के विषय में पहले से ही परिचित हैं। मूलभूत आवश्यकताएँ दो प्रकार की होती हैं – शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक। शारीरिक आवश्यकताएँ भोजन, हवा, पानी, आश्रय की आवश्यकताएँ हैं। मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ प्रेम, स्नेह, सुरक्षा की आवश्यकताएँ हैं जो एक व्यक्ति के स्वस्थ विकास हेतु समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। एक बच्चे की शारीरिक के साथ ही साथ मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करने की प्राथमिक जिम्मेदारी परिवार की होती है। यदि ये आवश्यकताएँ नियमित रूप से एवं सही ढंग से नहीं पूरी हो पाती हैं तब तनाव एवं चिन्ता उत्पन्न होती है।

अनवरत दबाव एवं तनाव उन्नति एवं विकास में व्यवधान डालते हैं। इसलिए भोजन, पानी, प्रेम, स्नेह, प्रशंसा की मूलभूत शारीरिक आवश्यकताएँ बच्चों के द्वारा अनुभव की जा सकने वाली उपलब्धि एवं वास्तविकता से परिचित होने की आवश्यकताओं से अधिक महत्वपूर्ण हैं।

मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं में प्रेम एवं अपनेपन की आवश्यकता उपलब्धि एवं पहचान की आवश्यकता से अधिक सशक्त होती है। यदि व्यक्ति की हवा, पानी, भोजन एवं सुरक्षा, आदि की मूलभूत आवश्यकताएँ बाल्यावस्था के समय सही ढंग से नहीं पूरी की जाती हैं तो सुरक्षा की आवश्यकता तथा अन्य उच्चतर आवश्यकताएँ भी महसूस नहीं की जाती हैं। उदाहरणार्थ- एक व्यक्ति जो बहुत देर से भूखा है वह अपने एवं अन्य के लिए नुकसानदेह या खतरनाक व्यवहार में शामिल नहीं होगा। वह खराब भोजन भी खा सकता है और अन्य लोगों से प्रेम एवं प्रशंसा के बारे में परवाह नहीं करेगा। एक बच्चा जिसे प्यार एवं देखभाल नहीं मिला है वह उपलब्धि के विषय में नहीं सोचता है। उसका सम्पूर्ण व्यवहार प्रेम को सुनिश्चित करने की तरफ प्रेरित होता है। केवल उस समय जब प्रेम एवं प्रशंसा की आवश्यकता पूरी हो जाती है तब अगली आवश्यकताएँ जैसे –

उपलब्धि एवं सफलता की आवश्यकता महसूस की जाती है। बाल्यावस्था के समय प्राप्त प्रेम एवं देखभाल अपनी अन्तर्निहित क्षमताओं को समझने में सहायता करते हैं।

परिवार के सदस्यगण एवं माता-पिता प्रारम्भिक अवस्था में आवश्यक प्रेम एवं स्नेह उपलब्ध कराते हैं। तथापि, बाद में बच्चे को शिक्षकों, साथियों एवं अन्य लोगों से प्रेम एवं देखभाल सुनिश्चित करना सीखना चाहिए। इसमें विनम्रता, आज्ञाकारिता, सम्मान, संयम, सम्प्रेषण आदि कौशलों के अधिगम की आवश्यकता होती है और वे इस प्रकार के अनुभवों को सुनिश्चित करते हैं। बच्चा परिवार में इन कौशलों एवं सामर्थ्यों को सीखता है। यदि माता-पिता अपनी असमर्थता या समय की कमी के कारण इन कौशलों को सिखाने में असफल रहते हैं तो इन कौशलों को सिखाने की जिम्मेदारी उन लोगों पर आ जाती है जो बच्चे की देखभाल करते हैं।

परिवार के बाद विद्यालय को बच्चे के अधिगम का उत्तरदायित्व लेना पड़ता है। विद्यालय में कुछ बच्चे अन्य विद्यार्थियों या शिक्षकों के प्रेम एवं स्नेह को प्राप्त करने के लिए अपनी पढ़ाई की भी कुर्बानी दे देते हैं। वे शिक्षक या साथियों के लिए कुछ भी करने को तैयार रहते हैं। ये वे बच्चे हैं जिनकी प्रेम एवं अपनेपन या पहचान की आवश्यकताएँ अच्छी तरह से पूरी नहीं हुई हैं। बहुत से ऐसे वयस्क हैं जो अपने परिवार एवं तात्कालिक पर्यावरण में प्रेम एवं स्नेह के लिए अत्यधिक भूखे होते हैं कि वे अन्य लोगों से प्रेम एवं स्नेह प्राप्त करने के लिए सामाजिक रूप से दुनुकूलक या अप्रभावी तरीकों को अपनाने की कोशिश करते हैं। दुनुकूलक व्यवहार अस्थायी रूप से तनाव को कम करता है लेकिन सही एवं नियमित रूप से नहीं करता है। उदाहारणार्थ- बच्चे शिक्षक के लिए उनके द्वारा सौंपे गए कार्य के लिए स्वयं को प्रस्तुत करेंगे जबकि उन्हें पढ़ना चाहिए। वे साथियों के समूह में रहने के लिए उनके लिए कुछ भी कार्य करने को इच्छुक होंगे। यह उनकी उपलब्धि के रास्ते में हानिकारक होगा।

मूलभूत आवश्यकताओं की अनुपयुक्त तरीके से पूर्ति व्यक्ति के शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास की गति को धीमा करती है। जब निचले स्तर की आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं तब उच्च स्तर के व्यवहार को निर्देशित करने की आवश्यकता होती है। व्यवहार का परिपक्व तरीका उपलब्धि एवं पहचान हेतु प्रेम, स्नेह, प्रशंसा या अन्य उच्च स्तरीय आवश्यकताओं को सुनिश्चित करने के लिए सीखना होता है। यह केवल निचले स्तर पर आवश्यकताओं की सही ढंग से पूर्ति है जो व्यक्ति को उच्च स्तरीय आवश्यकताओं जैसे- अपनी सामर्थ्य को लोकोपकारी एवं आध्यात्मिक आवश्यकताओं को समझने के योग्य बनाती है। फिर भी, स्वास्थ्य एक बहुत महत्वपूर्ण कारक है जो बच्चों के प्रयास को आगे बढ़ा सकता है या गतिरोध उत्पन्न कर सकता है। स्वस्थ एवं सुखपूर्वक जीवन के लिए प्रयास का फल मिलना भी महत्वपूर्ण होता है।

1.7.1.2 स्वास्थ्य एवं शारीरिक विकास

स्वास्थ्य एवं मानसिक अवस्था जैसे संवैधानिक कारण मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। मानसिक अवस्था, खराब स्वास्थ्य, पोषक तत्वों की कमी, आदि की अत्यधिक अभिक्रियाशीलता मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। शारीरिक बीमारी, खराब स्वास्थ्य तथा कमजोर संरचना हीनता, लगातार आत्म-केन्द्रीकरण, स्वयं के ऊपर दया की भावना उत्पन्न कर सकते हैं जो व्यक्ति की आत्म-अवधारणा एवं कुशल क्षेम को प्रभावित करते हैं। इस प्रकार शारीरिक कारकों एवं कमियों में मानसिक स्वास्थ्य को बनाने या बिगाड़ने की महान क्षमता है। त्वचा की समस्याएँ, लैंगिक परिपक्वता तथा

द्वितीयक लैंगिक विशेषताओं का विलम्ब से विकास, आदि इस प्रकार की समस्याएँ हैं जो बच्चों एवं युवाओं में चिन्ता का कारण हो सकती हैं।

क्रियाकलाप - 6

आप अपने क्षेत्र/देश में बच्चों/युवाओं की विशेष रूप से सांस्कृतिक मांगों को ध्यान में रखते हुए अपने अनुभव के आधार पर उन शारीरिक कारणों की सूची बनाइए जो बच्चों तथा युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

1.7.1.3 बौद्धिक विकास

बुद्धि का विकास व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। मानसिक सक्षमता, जागरूकता, पढ़ना एवं बुद्धि की तीक्ष्णता का विकास यद्यपि प्रत्यक्ष रूप से संबंधित नहीं है लेकिन मानसिक स्वास्थ्य हेतु मूल रूप में योगदान देते हैं। मानसिक सक्षमता एक व्यक्ति को अपने पर्यावरणीय प्रसंग को समझने के लिए सूचनाओं का अर्जन करती है तथा इसे प्रभावी ढंग से संयोजित करती है। अपने पर्यावरण के विषय में ज्ञान व्यक्ति को इसके प्रति सही ढंग से प्रतिक्रिया करने में सहायता करता है। बौद्धिक विकास सक्षमताओं को सांवेगिक प्रबन्धन की दिशा दिखाता है जो व्यक्ति को डरावनी एवं कठिन परिस्थितियों का सामना करने में एक वस्तुनिष्ठ तरीके से प्रतिक्रिया करने एवं संतुलन बनाए रखने में सहायता करता है।

सक्षमताओं एवं सांवेगिक संतुलन की परिपक्वता पर्यावरण के द्वारा उपलब्ध कराए गए अधिगम के अवसरों के द्वारा प्रभावित होती है। यदि पर्यावरण सुविधाओं से हीन एवं डरावना है तो बच्चों एवं युवाओं का अधिगम सीमित होगा। यह सीमितता उनकी आत्म-अवधारणा एवं सांवेगिक परिपक्वता को भी प्रभावित करेगी।

व्यक्ति अध्ययन - 1

रॉनी कक्षा 8 का विद्यार्थी था। कक्षा में पढ़ाते समय अध्यापक उसे प्रायः दिवा-स्वप्न में लीन पाते थे विशेष रूप से उसके भाषा के अध्यापक जिनका पीरियड दोपहर के भोजन के अवकाश के बाद होता था। अध्यापक उसके कक्षा में ध्यान न देने एवं सहभागिता में कमी की वजह से परेशान हो जाते थे।

अर्ध-सत्रीय परीक्षा के समय शिक्षिका ने उसे कक्षा के सर्वश्रेष्ठ तीन सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों में पाया। वह बच्चे से बहुत प्रभावित हुई और उससे नम्रतापूर्वक बात किया कि वह कक्षा में ध्यान क्यों नहीं देता है। बच्चा उसके इस व्यवहार से बहुत प्रभावित हुआ और बहुत हिचकिचाहट के साथ उसे बताया कि लंच अवकाश के समय विद्यालय के शरारती बच्चों का समूह उसे चिढ़ाते हैं, मजाक उड़ाते हैं और यहाँ तक कि एक बार उसकी उत्तर पुस्तिका फाड़ दिया था। शिक्षिका ने समझ लिया कि उसके ध्यान में कमी की वजह अध्ययन में अभिरुचि न होना नहीं थी बल्कि इसकी वजह तनाव तथा चिन्ता थी।

आप क्या सोचते हैं कि उस स्थिति में क्या होता यदि शिक्षिका ने यह न समझा होता कि रॉनी एक उच्च उपलब्धि वाला बच्चा था? उस स्थिति में क्या हुआ होता यदि उसने भाषा की कक्षा में उसके ध्यान न देने के कारण को न पूछा होता? आप क्या करते हैं जब आपको अपनी कक्षा में रॉनी के समान बच्चे के बारे में पता चलता है? इस प्रकार के व्यवहार के अन्य संभावित कारणों एवं विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव के विषय में आप क्या सोचते हैं?

उपर्युक्त व्यक्ति अध्ययन दर्शाता है कि डरावनी सामाजिक परिस्थितियों का दबाव तनाव एवं चिन्ता उत्पन्न कर सकता है जो अधिगम एवं परिपक्वता को रोकता है। सामाजिक पर्यावरण आवश्यक सांवेगिक-सामाजिक सहयोग उपलब्ध करा करके मददगार के रूप में कार्य कर सकते हैं। यदि बच्चों एवं युवाओं को अधिगम अनुभवों तथा सामाजिक रूप से उद्दीप्त परिस्थितियाँ उपलब्ध कराई जाती हैं तो मनोवैज्ञानिक विकास को सुसाध्य बनाया जा सकता है जो आगे प्रेरणा एवं सही समायोजन की तरफ ले जाता है तथा पर्यावरण को अनुकूल बनाया जाता है।

1.7.2 पर्यावरणीय दशा

परिवार या समाज या पास-पड़ोस में उपलब्ध सामाजिक तथा पर्यावरणीय समृद्धि स्वस्थ जीवन शैली तथा प्रथाओं के अधिगम हेतु सारगर्भित है। वे प्रतिरोधात्मक ढंग से कार्य करते हैं तथा डरावने पर्यावरण के नकारात्मक प्रभावों को दूर करते हैं।

क्रियाकलाप – 7

1. घर या विद्यालय में विद्यार्थियों पर पड़ने वाले संभावित प्रभावों की पहचान कीजिए जो उनके लिए तनाव का स्रोत बन सकते हैं। भारतीय संस्कृति से संबंधित एक उदाहरण/संकेत नीचे दिया गया है –
 - माता-पिता के द्वारा उपलब्धि के लिए अत्यधिक सांवेगिक एकाग्रता/अपेक्षाएँ।
 - -----
 - -----
 - -----
2. एक समूह में विद्यालय/संस्कृति में उन प्रथाओं के बारे में चर्चा कीजिए जो बड़े होने की प्रक्रिया के समय तनाव एवं चिन्ता पर निरोधात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

उन परिस्थितियों का निर्माण करने की जिम्मेदारी जो चिन्ता या संतुलन उत्पन्न करते हैं वह परिवार, माता-पिता, विद्यालय एवं समाज की होती है। अब हमें देखना है कि ये एजेन्सियाँ या व्यक्ति किस प्रकार से मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

1.7.2.1 घर

व्यक्ति जिस घर में रहता है, उसका उसके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव होता है। यदि घर बहुत छोटा एवं संकुलित है तथा स्वस्थ पर्यावरण जैसे प्रकाश, स्वच्छता, हवा, खेलने की सुविधाओं, आदि की कमी है तब इससे बच्चे का स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। शोरयुक्त एवं अव्यस्थित घर खराब एकाग्रता एवं सुनने के कौशल का कारण होते हैं। वैयक्तिक सामानों एवं दिनचर्या में अव्यवस्था उन आदतों को उत्पन्न करती हैं जिनमें कठिन परिश्रम, सहनशीलता, व्यवस्था एवं कार्य करने की निपुणता के लिए नकारात्मक परिणाम रहते हैं।

यहाँ तक कि घर के इलाके में भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने की असीम क्षमता होती है। इलाका गतिविधियों, मित्रों एवं सुविधाओं की स्थिति को निर्धारित करता है जो विकास में वृद्धि कर सकते हैं या उन्हें

अस्वास्थ्यकर/अप्रिय वैयक्तिक-सामाजिक प्रभावों की तरफ ले जाते हैं। शिक्षकों एवं परामर्शदाताओं को इन कारकों को समझना चाहिए ताकि वे इस प्रकार के इलाकों से आने वाले बेहतर प्रदर्शन न कर पाने वाले उन बच्चों को उपेक्षित न करें बल्कि उन अनुभवों की क्षतिपूर्ति करें जिनसे वे वंचित हैं।

1.7.2.2 परिवार

बच्चे का परिवार उसे प्रथम सामाजिक परिवेश उपलब्ध कराता है। यह प्रथम संस्था है एवं बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह अपने अन्तर्गत पूरे समाज को समाहित करता है, इसमें अधिकार (माता-पिता), कानून एवं नियम (अनुशासन), सहयोगी साथी एवं वरिष्ठ (भाई-बहन), कार्य (घर के कार्य), आदि होते हैं। ये संबंध तथा उपलब्ध किए गए पालन-पोषण वे कारक हैं जिनसे एक स्वस्थ व्यक्तित्व की नींव डाली जाती है।

परिवार जन्म से ही व्यक्ति को भोजन, पोषण, सुरक्षा, प्रेम एवं देखभाल प्रदान करता है। यहाँ तक कि शैशव पूर्व अवस्था के समय भी माता के लिए उपलब्ध पर्यावरण बच्चे के विकास के लिए अनुकूल या प्रतिकूल हो सकता है। माता के द्वारा किए जाने वाले भोजन या उसके द्वारा अनुभव किए जाने वाले संवेगों सभी का मानसिक स्वास्थ्य में योगदान होता है।

परिवार में उपलब्ध अभिभावकीय अनुशासन की गुणवत्ता बच्चों/युवाओं में स्वस्थ सांवेगिक विकास, अधिकार के प्रति अभिवृत्ति, पहल करने एवं प्रेरणा को प्रभावित करती है। बुरे/अवांछनीय व्यवहार का सख्ती से सामना करते हुए गर्मजोशी एवं स्वस्थ अनुशासन को प्रस्तुत करना, अनुनय एवं प्रोत्साहन के स्वस्थ आदतों के अधिगम पर जोर देना, आदि से सफलताओं एवं विक्षिप्तताओं को दूर करते हैं। सख्त एवं हानिकर अनुशासन जो बहुत सारे प्रतिबन्धों एवं आदेशों से विशेषित होते हैं या हिंसा एवं आक्रामकता का प्रयोग करने से बच्चे में भय, सांवेगिक द्वन्द्व एवं आलस्य उत्पन्न होता है। बच्चे को अपनी जिम्मेदारी पूरी करने, अनुदेशनों का पालन करने, अपनी इच्छाओं की तात्कालिक पूर्ति को स्थगित करने को सीखना बहुत आवश्यक है।

अभिभावकों द्वारा बच्चे की स्वीकृति एवं उसकी कमजोरियों की तरफ संकेत न करते हुए उसके मजबूत पक्षों पर ध्यान देना, उसे आत्म-सम्मान एवं आत्म-विश्वास से भरपूर एक स्वस्थ व्यक्ति के रूप में विकास करने में सहायता प्रदान करता है। बच्चे की अस्वीकृति या अति सुरक्षा दोनों बच्चे के व्यक्तित्व एवं प्रेरणा को हानि पहुँचाते हैं। माता-पिता की अपेक्षाएँ महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये वे लक्ष्य हैं जिन्हें बच्चा अपने लिए अपनाता/ती है। यदि ये लक्ष्य बच्चे के लिए प्राप्त करने में बहुत ऊँचे होते हैं तो बच्चा विक्षिप्त हो जाता है, अपेक्षाओं के बहुत निम्न होने से उनमें अति विश्वास पैदा हो जाता है और उपयुक्त स्तर की अपेक्षाएँ उसमें उच्च स्तरीय प्रेरणा एवं सफलता की भावना कायम रखने में मदद करती हैं।

परिवार की अन्य विशेषताओं में माता-पिता के बीच वैवाहिक संबंध, भाई-बहन के साथ समायोजन, परिवार का आकार एवं संरचना आदि शामिल हैं। एकल अभिभावक परिवार या छोटा परिवार विभिन्न व्यक्तियों (स्त्री, पुरुष) से अपने से छोटे या बड़े से अन्योन्यक्रिया करने के लिए आवश्यक सामाजिक कौशलों को सीखने का अवसर नहीं उपलब्ध कर सकते हैं जो जीवन की समस्याओं एवं स्त्री-पुरुष के प्रति अभिवृत्ति के स्वस्थ विकास को नुकसान पहुँचाते हैं।

अभिभावकों की आदतें, अभिरुचियाँ, व्यक्तित्व की विशेषताएँ जैसे निर्णय लेने, द्वन्द्व का समाधान करना, धार्मिक रुझान की शैली बच्चों में स्वस्थ जीवन-शैली एवं आदतों के विकास को भी प्रभावित कर सकते हैं।

1.7.2.3 विद्यालय

बच्चे के जीवन में दूसरी सबसे महत्वपूर्ण संस्था होने के कारण विद्यालय को बच्चे के विकास में परिवार की भूमिका को पूरा करना होता है और यहाँ तक कि सुविधाविहीन या हानिकर पारिवारिक पर्यावरण के द्वारा की गई क्षति को सुधारने की जिम्मेदारी भी लेनी पड़ती है।

विद्यालय बच्चों के द्वारा पहले से ही विकसित योग्यताओं, अभिवृत्तियों एवं कौशलों को व्यक्त करने का अवसर उपलब्ध कराता है। बच्चा इन योग्यताओं एवं कौशलों की प्रभाविकता के विषय में जागरूकता विकसित करता है और नई अभिवृत्तियों एवं कौशलों को सीखने का अवसर प्राप्त करता है। इस प्रक्रिया को शिक्षकों के द्वारा उपयुक्त व्यवहार हेतु प्रशंसा एवं पहचान के माध्यम से सहयोग देना है तथा अप्रभावी अधिगम पर बहुत अधिक बल नहीं देना चाहिए। दण्ड, उपहास एवं आलोचना पर ध्यान देना सांवेगिक द्वन्द्व तथा निम्न-स्तरीय आत्म-सम्मान उत्पन्न करता है।

शिक्षकों को सूचना, समृद्धि, पहचान एवं प्रशंसा/सम्मान की आवश्यकताओं की पूर्ति करना चाहिए। सफलताओं पर केन्द्रीकरण तथा असफलता एवं गलतियों को नजरअंदाज करके उपलब्धि को प्रोत्साहित किया जा सकता है। मूल रूप से, विद्यालय परिवेश एवं शिक्षकों को मूल्यांकन के बजाय अधिगम, कमजोरियों के बजाय ताकतों, केवल शैक्षिक क्षेत्र में ध्यान देने के बजाय बच्चों की विविध प्रतिभाओं की अभिव्यक्ति हेतु उचित अवसर उपलब्ध कराने पर ध्यान देना चाहिए। विद्यालयी पाठ्यक्रम, सह-पाठ्यक्रम एवं परीक्षा दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य को आगे बढ़ाने के लिए इन सिद्धांतों से प्रेरित हो सकते हैं। यह सफलता का अनुभव है जो बच्चों को प्रेरित करता है, असफलता एवं आलोचना उनकी सारी पहल शक्ति को वंचित कर देते हैं और कोई भी उद्देश्य पूरा नहीं होता है। विद्यालय सांस्कृतिक एवं जीवन कौशलों से संबंधित शिक्षा उपलब्ध करा सकता है जो भविष्य में समाज में बच्चे के एकीकरण को आसान बनाता है।

1.7.2.4 शिक्षक-विद्यार्थी संबंध

शिक्षक-विद्यार्थी के संबंधों का बच्चों तथा शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्व होता है। लगभग सभी बच्चों के जीवन में शिक्षक एक बहुत महत्वपूर्ण व्यक्ति होता है। इसलिए एक शिक्षक का स्वयं का व्यक्तित्व बहुत प्रभाव डालता है। वे शिक्षक जो बच्चों के साथ प्रसन्न, धैर्यवान, पक्षपातरहित, प्रजातांत्रिक एवं दृढ़ व्यवहार करते हैं, उन्हें आलोचनात्मक, पक्षपातपूर्ण, अधीर, बहुत सख्त या बहुत उदारतापूर्ण व्यवहार करने वाले शिक्षकों पर वरीयता दी जाती है, असंतुलित व्यवहार करने वाले शिक्षक विद्यार्थियों के द्वारा पसन्द नहीं किए जाते हैं। शिक्षक की गर्मजोशी, सम्प्रेषण एवं श्रव्य कौशल उन्हें बच्चों के साथ प्रभावी ढंग से संबंध स्थापित करने एवं उनकी समस्याओं की अभिव्यक्ति तथा समाधान में सहायता करती है।

1.7.2.5 मानसिक स्वास्थ्य पर सांस्कृतिक प्रभाव

सांस्कृतिक अभिवृत्ति परिवार एवं विद्यालय के वातावरण को प्रेरित करती है तथा एक मंच तैयार करती है जिस पर बच्चे अपने कौशलों, सामर्थ्यों तथा अभिवृत्तियों में प्रवीणता प्राप्त करते हैं। सामान्य रूप से, वे व्यक्ति

जो प्रभावी रूप से सामाजिक हैं जिसका तात्पर्य समाज में प्रचलित आवश्यक सामाजिक कौशलों, सामाजिक भूमिकाओं एवं नियमों से है, वे बेहतर तरीके से समायोजित हैं। लेकिन यदि व्यक्ति से संबंधित क्षेत्र/उप-संस्कृति एवं उसके द्वारा सीखे गए जीवन मूल्य व्यापक समाज की सांस्कृतिक प्रथाओं से भिन्न हैं तब उसे पुनः अधिगम एवं पुनर्समायोजन की आवश्यकता है।

स्वस्थ सांस्कृतिक मूल्य, विश्वास एवं प्रथाएँ जो स्वतंत्रता, निर्णय लेना, द्वन्द्वों के शांतिपूर्ण समाधान, वैयक्तिक आदतों तथा सामाजिक संबंधों को प्रोत्साहित करते हैं वे मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं। समाज में प्रचलित विभिन्न संस्थाएँ, क्लब तथा धार्मिक/सांस्कृतिक संस्थान भी समस्याओं का सामना करने वाले प्रभावी कौशलों के अधिगम का अवसर उपलब्ध कराते हैं तथा मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं। छोटे बच्चों/युवाओं की देखरेख करने वालों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे उन्हें विभिन्न समुदायों के साथ समायोजन करने को या उनसे असंबद्ध होने को सरल बनाएं न कि उनका उपहास उड़ाएं या आलोचना करें।

1.8 सारांश

यह मॉड्यूल आपको स्वास्थ्य की अवधारणा के विषय में व्यापक परिप्रेक्ष्य में परिचित कराता है। चिकित्सा उपागम, सांख्यिकीय या मानकीय उपागम, मनो-सामाजिक उपागम तथा मनोवैज्ञानिक कुशलता के रूप में मानसिक स्वास्थ्य की नवीनतम अवधारणा जो कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा परिभाषित की गई है, आदि के बारे में परिचर्चा की गई है। तनावमुक्त, सहजता तथा शारीरिक, सांवेगिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के रूप में मानसिक स्वास्थ्य की विशेषताएँ प्रस्तुत की गई हैं। मानसिक स्वास्थ्य की सूचना देने वाली विशेषताएँ पूर्णतया या बिल्कुल नहीं के रूप में नहीं हैं बल्कि लोग स्वस्थ व्यवहार के अलग-अलग स्तरों से संबंधित हैं और इसी तरह मानसिक स्वास्थ्य को एक अबाध क्रम के रूप में देखा जा सकता है। लोगों के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य की अवस्था को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक कौशलों एवं सामर्थ्यों जैसे आत्म-नियंत्रण, एकीकरण एवं व्यवहार की निदेशिता, हास-परिहास एवं सृजनात्मकता का भाव, आदि के बारे में चर्चा की गई है। मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखपूर्वक जीवन के उन्नयन हेतु विभिन्न उपागमों तथा मानसिक स्वास्थ्य के उद्देश्यों की भी चर्चा की गई है। वैयक्तिक एवं पर्यावरणीय कारकों की भूमिका तथा मानसिक स्वास्थ्य के पोषण के लिए इनका आयोजन करने के विषय में भी चर्चा की गई है।

आत्म - मूल्यांकन अभ्यास

1. "मानसिक स्वास्थ्य एक अबाध क्रम के रूप में"। क्या आप इस कथन से सहमत या असहमत हैं? अपने उत्तर के संदर्भ में विचार प्रस्तुत कीजिए।
2. उन अभिवृत्तियों एवं जीवन मूल्यों का वर्णन कीजिए जो मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं।
3. उन विभिन्न तरीकों का वर्णन कीजिए जिसमें मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन हेतु घर उत्तरदायी होते हैं।
4. मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन हेतु विद्यालय क्या कर सकते हैं?

आत्म - मूल्यांकन अभ्यासों के उत्तरबिंदु

1. मानसिक स्वास्थ्य एक अबाध क्रम है, स्वास्थ्य सुनिश्चित नहीं है। जो लोग स्वस्थ हैं उनकी क्षमताओं में विभिन्नता पाई जाती है जिस रूप में वे तनाव, चिन्ता तथा दैनिक निराशाओं एवं विक्षिप्ताओं का सामना करते समय अन्य समस्याओं का प्रतिरोध कर सकते हैं। यहाँ तक कि जो पहले से ही चिन्ता एवं तनाव में हैं वे भी हमेशा असामान्य लक्षणों के दबाव के सामने झुकते नहीं हैं।
2. निम्नलिखित बिन्दुओं को विस्तार से लिखिए -
 - आत्म-ज्ञान एवं आत्म-स्वीकृति
 - आत्म-नियंत्रण
 - एकीकरण एवं निदेशन
 - जीवन-मूल्य एवं सामाजिक उत्तरदायित्व
 - हास-परिहास/परिपक्वता की भावना
3. शोरयुक्त एवं अव्यवस्थित घर खराब एकाग्रता एवं श्रव्य कौशलों का कारण होते हैं। अव्यवस्था उन आदतों को उत्पन्न करती है जिसका कठिन परिश्रम, व्यवस्था एवं कुशलता के लिए नकारात्मक परिणाम होता है। घर का इलाका गतिविधियों, मित्रों एवं सुविधाओं की उपलब्धता को सुनिश्चित करता है।
4. विद्यालय योग्यताओं, अभिवृत्तियों एवं कौशलों की अभिव्यक्ति के लिए अवसर उपलब्ध कराते हैं। इसे अध्यापकों के द्वारा उनके उपयुक्त व्यवहार की प्रशंसा एवं पहचान के माध्यम से सहयोग देना है। शिक्षकों को मूल्यांकन के बजाय अधिगम के उन्नयन पर बल देना चाहिए। विद्यालय सांस्कृतिक एवं जीवन-कौशल से संबंधित शिक्षा उपलब्ध करा सकता है।

आत्म - निरीक्षण अभ्यासों के उत्तरबिंदु

आत्म - निरीक्षण अभ्यास - 1

1. भाग 1.2.1 को देखिए।
2. भाग 1.2.2 को देखिए।
3. भाग 1.3.3 को देखिए।
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन (1978) ने मानसिक स्वास्थ्य को बहुआयामीय अवधारणा के रूप में परिभाषित किया है जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांवेगिक एवं आध्यात्मिक कुशलता शामिल हैं।

आत्म – निरीक्षण अभ्यास – 2

1. भाग 1.3 को देखिए।

आत्म – निरीक्षण अभ्यास – 3

1 – स 2 – द 3 – ब 4 – क

पठनीय पुस्तकें

Jourard, S. M. 1980. Healthy Personality. Macmillan, New York.

Kapur, M. 1995. Mental Health of Indian children. Sage Publications. New Delhi.

Ketter, F. 1981. Consultation and Education in Mental Health Problems and Prospects. Sage Publications. Beverly Hills.

2

समायोजी कौशलों का विकास करना

यूनिट-2

- 2.0 परिचय**
- 2.1 उद्देश्य**
- 2.2 दबाव क्या है ?**
 - 2.2.1 दबाव की परिभाषा
- 2.3 दबाव के स्रोत**
 - 2.3.1 दबाव के सामान्य स्रोत
 - 2.3.2 कार्य-स्थल पर दबाव के स्रोत
 - 2.3.3 मनोवैज्ञानिक स्रोत
- 2.4 दबाव के परिणाम**
 - 2.4.1 मनोदैहिक परिणाम
 - 2.4.2 मनोवैज्ञानिक परिणाम
 - 2.4.3 व्यावहारिक परिणाम
- 2.5 दबाव के साथ समायोजी करना**
 - 2.5.1 समायोजी शैली
 - 2.5.2 समायोजी क्षमताओं को बढ़ाना
- 2.6 शिक्षकों एवं परामर्शदाताओं हेतु अर्थापत्ति**
- 2.7 सारांश**
 - आत्म-मूल्यांकन अभ्यास
 - आत्म-मूल्यांकन अभ्यासों के उत्तरबिंदु
 - आत्म-निरीक्षण अभ्यासों के उत्तरबिंदु

संदर्भ पुस्तकें

पठनीय पुस्तकें

2.0 परिचय

आधुनिक संसार जिसे उपलब्धियों का संसार कहा जाता है वह दबाव का संसार भी है। उपलब्धि एवं सफलता प्रायः चुनौतियों के बिना नहीं आती हैं। यह भाग चुनौतियों एवं सम्बन्धित दबावों को उपलब्धि के लिए प्रेरणा एवं हानि दोनों स्रोतों के रूप में चर्चा करता है। व्यक्ति प्रत्येक स्थान पर घर, शैक्षिक संस्था या कोई बिजनेस या सामाजिक संगठन में दबाव महसूस करता है। दबाव की अनदेखी करना बहुत मुश्किल है। दबाव शब्द का प्रयोग केवल हमारे दैनिक जीवन में ही नहीं किया जाता है बल्कि इसने मीडिया का ध्यान भी आकृष्ट किया है। इस संदर्भ में अलग-अलग विचार होते हैं क्योंकि दबाव विभिन्न स्रोतों से हो सकता है। उदाहरणार्थ- आप इस विषय में तीन अलग-अलग व्यक्तियों से राय ले सकते हैं और आपको तीन प्रकार की अलग-अलग परिभाषा मिलने की संभावना है। व्यवसायी दबाव को विक्षिप्त या सांवेगिक तनाव के रूप में देखता है, वायु यातायात नियंत्रक इसे सावधानी एवं एकाग्रता की समस्या के रूप में देखता है और जीव रसायनी इसे पूर्णतया एक रासायनिक घटना के रूप में विचार करता है। यह भाग दबाव की अवधारणा की व्याख्या करने के साथ प्रारम्भ होता है। यह दबाव के विभिन्न स्रोतों की भी चर्चा करता है। आगे दबाव के परिणामों को तीन विस्तृत श्रेणियों मनोदैहिक, मनोवैज्ञानिक एवं व्यावहारिक में वर्णन किया गया है। अन्त में, यह भाग समायोजी शैली की अवधारणा और बच्चों की समायोजी क्षमताओं को बढ़ाने के तरीके एवं शिक्षकों के लिए अर्थापत्ति की व्याख्या करता है।

2.1 उद्देश्य

इस भाग को पढ़ने के पश्चात् आप निम्नलिखित बिंदुओं को समझने में समर्थ होंगे -

- दबाव के अर्थ का वर्णन करना।
- दबाव के विभिन्न स्रोतों की पहचान करना।
- दबाव के परिणामों की व्याख्या करना।
- दबाव के साथ समायोजी हेतु विशेष युक्तियों की चर्चा करना।

2.2 दबाव क्या है ?

दबाव की अवधारणा सर्वप्रथम दबाव अनुसंधान के पथप्रदर्शक हैस सेले के द्वारा जीवन विज्ञान में बताई गई थी। लैटिन शब्द स्ट्रिंजर से लिया गया यह शब्द दबाव सत्रहवीं शताब्दी में कठिनाई, तनाव, विपरीत परिस्थिति या विपत्ति के अर्थ में अत्यधिक प्रयोग किया जाता था। दबाव का सामान्य अर्थ एक व्यक्ति के ऊपर कष्ट या विपत्ति का आना है जो उसे अनेकों तरीकों से शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सांवेगिक रूप से अस्त-व्यस्त कर सकता है। कष्ट या विपत्ति बहुत से कारकों के द्वारा उत्पन्न हो सकती है। शरीर विज्ञान में बताया गया है कि शारीरिक क्रियाकलापों में विविध परिवर्तनों की प्रतिक्रिया में उत्पन्न हुए कारण दबाव को सूचित करते हैं। ये शारीरिक परिवर्तन मापे जा सकते हैं और प्रायः ये माप शारीरिक दबाव के संकेतकों के रूप में प्रयोग किए जाते हैं जिनसे एक व्यक्ति को गुजरना पड़ता है। मनोविज्ञान में दबाव एक व्यक्ति की विशेष प्रकार की अवस्था से सम्बंधित है जो उसके एवं पर्यावरण के बीच कुछ अन्योन्यक्रिया के कारण सामने आता है।

दबावयुक्त अनुभव को समझने के लिए घटनाओं के क्रम पर विचार कीजिए जो दबावयुक्त अनुभव की तरफ ले जाते हैं -

- हमारे सामने एक मांग प्रस्तुत की गई है।
- अवरोध जो मांग की पूर्ति करने में हमारी क्षमता को सीमित करते हैं वे मांग को अधिक कठिन बना देते हैं।
- मांग और अवरोध दबाव उत्पन्न करते हैं।
- उस मांग की पूर्ति करने या संभालने में उपलब्ध सहयोग हमारी सहायता करते हैं।
- इसका हमारे ऊपर प्रभाव दबाव है।

प्रत्येक व्यक्ति परिस्थिति को अपने नजरिए से देखता है। यह व्यक्ति की मांगों का प्रत्यक्ष ज्ञान और उन्हें पूरा करने की अपनी योग्यता है जो यह सुनिश्चित करती है कि क्या दबाव महसूस हो रहा है। व्यक्ति की प्रतिक्रिया अन्य कारकों के द्वारा प्रभावित होती है जो दबाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों से सम्बन्धित होते हैं। वही परिस्थिति किसी समय एक विशेष व्यक्ति के लिए दबाव का कारण हो सकती है या नहीं भी हो सकती है। इसलिए दबाव स्वीकृत की गई मांगों एवं उनको पूरा करने की योग्यता हेतु आवश्यक रूप से एक प्रतिक्रिया है। उदाहरणार्थ - एक बच्चा जो फेल/अनुत्तीर्ण हो जाता है, वह महसूस कर सकता है कि वह कठिन परिश्रम कर सकता है, सहायता ले सकता है या अतिरिक्त प्रयास कर सकता है और अगले वर्ष पास/ उत्तीर्ण हो सकता है वहीं पर अन्य बच्चा निराशा महसूस कर सकता है कि वह अनुत्तीर्ण हो गया है और आत्महत्या करने का प्रयास कर सकता है। अलग-अलग व्यक्तियों के अलग-अलग अनुभव होते हैं। दबाव और बाह्य कारकों के बीच सम्बन्ध को निम्नलिखित रूप में प्रस्तुत किया गया है -

उच्च मांग + कुछ अवरोध + अत्यधिक सहयोग = थोड़ा या बिल्कुल दबाव नहीं

उच्च मांग + बहुत से अवरोध + थोड़ा सहयोग = उच्च दबाव

उदाहरणार्थ - उन विद्यार्थियों के विषय में विचार कीजिए जो आने वाली प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं। परीक्षा के नजदीक के दिनों में दबाव बढ़ जाता है और संभवतः उस समय अपनी चरम सीमा पर होता है जब वे परीक्षा केन्द्र में प्रवेश करते हैं। यहाँ पर मांग परीक्षा में अच्छा अंक प्राप्त करने की आवश्यकता है। बहुत से अवरोध हैं, जैसे व्यापक पाठ्यक्रम, अनुमानित कठिन प्रश्न, विश्वविद्यालय में सीमित सीटों पर चयनित होने का तनाव, परीक्षा को पूरा करने में समय की सीमा, आदि। परिणाम महत्वपूर्ण है क्योंकि यह निर्धारित करता है कि विद्यार्थी भविष्य में किस कैरियर में जाएँगे। उस समय परिणाम अनिश्चित होता है। इसके अलावा इस बात पर अधिक निर्भर होता है कि व्यक्ति परिणाम को किस प्रकार से स्वीकार करते हैं। परिणाम को स्वीकार करने का तरीका महत्वपूर्ण होता है क्योंकि कुछ लोग पूर्णतया दबाव में आ जाएँगे जबकि अन्य लोग दबाव में बिल्कुल नहीं हो सकते हैं।

2.2.1 दबाव की परिभाषा

दबाव की परिभाषा के संदर्भ में अत्यधिक उलझन और मतैक्य की कमी है। “दबाव” शब्द का इस्तेमाल कम से कम चार विभिन्न तरीकों से किया गया है –

- एक व्यक्ति को प्रभावित करने वाले उद्दीपन या बाह्य बल के रूप में
- शारीरिक क्रियाकलापों और अन्य लक्षणों की प्रतिक्रिया या परिवर्तनों के रूप में
- बाह्य शक्ति और प्रतिरोध के बीच अन्योन्यक्रिया के रूप में, और
- उपर्युक्त तीनों तरीकों को समाहित करते हुए एक व्यापक घटना के रूप में।

उद्दीपक केन्द्रित उपागम में दबाव को एक केन्द्रीय बल के रूप में देखा जाता है जिसे संतर्जक (धमकाने वाले) रूप में स्वीकार किया गया है। कुछ लोग धमकी को दबाव के रूप में लेते हैं। उदाहरणार्थ – एक प्रकार की कमी के कारण शिक्षक द्वारा बच्चों को पीटने की धमकी दबावयुक्त होती है। प्रतिक्रिया केन्द्रित उपागम वर्णन करता है कि लोग दबाव में किस प्रकार से प्रतिक्रिया करते हैं एवं किस प्रकार से कार्य करते हैं। अलग-अलग व्यक्ति दबाव में अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं। उदाहरण के लिए कुछ लोगों की प्रतिक्रिया धीमी हो सकती है जबकि अन्य लोग अति सक्रियता दिखा सकते हैं। जिस रूप में यह अनुमानतः अनुभव किया जाता है उसी प्रकार से इसके प्रति अनुमान से प्रतिक्रिया की जाती है। सेले का कार्य उद्दीपक – केन्द्रित उपागम के अंतर्गत आता है। उनके अनुसार कोई बाह्य घटना या कोई आंतरिक आवेग जो व्यक्ति के संतुलन को अस्त-व्यस्त करने की धमकी देता है, वह दबाव है।

सेले (1974) ने दबाव को “व्यक्ति की किसी मांग के प्रति गैर-विशिष्ट प्रतिक्रिया” के रूप में परिभाषित किया है। गैर-विशिष्ट प्रतिक्रिया से तात्पर्य शरीर की सामान्य रूप से कार्य करने की क्षमता के लिए आवश्यक अनुकूलता है। इस प्रकार की गैर-विशिष्ट प्रतिक्रिया दबाव देने वालों के द्वारा प्रेरित की जाती है जो शारीरिक उथल-पुथल प्रतिक्रिया में प्रवृत्त होने की संभावना के साथ आंतरिक या बाह्य उद्दीपक हो सकती है। दबाव की इस सामान्य व्याख्या ने नीचे दिए गए अधिक विस्तृत सिद्धान्त को उत्पन्न किया।

सेले के विचार का प्रयोग करते हुए दबाव देने वाले को कष्ट देने (नकारात्मक और क्षति पहुँचाने) और Eustressors (सकारात्मक और कार्य को आगे बढ़ाने के लिए चुनौती प्रस्तुत करने) के रूप में श्रेणीबद्ध किया गया है। हम ‘कष्ट’ शब्द से परिचित हैं। जिसका अर्थ है कि किसी अप्रिय घटना जैसे – दण्ड, असफलता, मित्र से लड़ाई, दुर्घटना या तलाक के कारण कष्ट का अनुभव करना। फिर भी, यहाँ तक कि एक खुशनुमा अवसर जैसे एक समारोह या खेल के मैदान में मित्र के साथ काफी समय तक रहना या प्रतियोगिता के लिए चयन, आदि कष्ट के रूप में उसी प्रकार की शारीरिक प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं। इस प्रकार के खुशनुमा अवसर ‘Eustress’ की तरफ ले जाते हैं जो व्यक्ति के लिए अच्छा होता है।

सेले का सामान्य अनुकूलन संलक्षण सभी जीवों विशेषकर इन्सानों के बीच दबाव के आभास की व्याख्या के लिए एक समग्र प्रतिमान के रूप में व्यापक ढंग से स्वीकार किया गया है। यह एक तीन-स्तरीय प्रतिमान है जो

बताता है कि जब एक व्यक्ति का डर से सामना होता है तब सामान्य शारीरिक प्रतिक्रिया तीन स्तरों पर घटित होती है -

1. संत्रास प्रतिक्रिया अवस्था

पहली अवस्था दो चरणों में निहित होती है - (i) "प्रारम्भिक सदमा अवस्था" जिसमें प्रतिरोध की क्षमता कम होती है तथा (ii) प्रतिकूल-सदमा अवस्था जिसमें रक्षा युक्तियाँ सक्रिय हो जाती हैं। संत्रास प्रतिक्रिया स्वतंत्र उत्तरेनशीलता जैसे - एड्रेनलिन डिस्चार्ज (अधिवृक्क रस निस्सरण), हृदय गति का बढ़ना, मांसपेशी टोन एवं रक्त सामग्री तथा गैस्ट्रोइन्टेस्टिनल अलसरेशन (जठरांत्र छालों) से विशेषित होती है। डर की तीव्रता एवं प्रकृति तथा व्यक्ति की अवस्था के आधार पर प्रतिरोध की अवधि में भिन्नता होती है और लक्षणों की गंभीरता में अन्तर पाया जा सकता है।

2. प्रतिरोधक अवस्था - इस अवस्था में अधिकतम अनुकूलन होता है। संत्रास प्रतिक्रिया अवस्था के शारीरिक रूप में दिखाई देने वाले लक्षण गायब/समाप्त हो जाते हैं। प्रतिरोध सामान्य से ऊपर की तरफ बढ़ता है। यदि दबाव बना रहता है या रक्षा प्रतिक्रिया सिद्ध हो जाती है तब व्यक्ति अगली अवस्था में विकृत हो जाता है।

3. परिक्लान्ति अवस्था - जब अनुकूलन संभव नहीं होता है और व्यक्ति बहुत थका हुआ महसूस करता है तब संत्रास प्रतिक्रिया के चिह्न पुनः दिखाई देते हैं और प्रतिरोध स्तर अनुत्क्रमणीय रूप से कम होना प्रारम्भ कर देता है। यह व्यक्ति के अचानक बीमार पड़ जाने के रूप में सामने आता है।

सेले के द्वारा दबाव का सम्प्रत्यय शारीरिक है जिसमें दबाव प्रतिक्रिया बचाव हेतु व्यक्ति के प्रयास में आवश्यक सहायक के रूप में देखी गई है। विविध शारीरिक परिवर्तनों के द्वारा दबाव प्रतिक्रिया व्यक्ति को आपातकाल का सामना करने के लिए या इससे बचने हेतु अतिरिक्त संसाधनों को देकर उसे किसी संकट के लिए तैयार करती है।

अब आप देखेंगे कि किस प्रकार से सेले के द्वारा दबाव के सम्प्रत्यय में परिवर्तन हुए। दबाव के आभास के तीन अलग-अलग विचार या उपागम हैं— चिकित्सीय, मनोवैज्ञानिक एवं समाजशास्त्रीय। चिकित्सीय उपागम दबाव को प्रारूपिक रूप में पर्यावरणीय मांगों के प्रति रक्षात्मक शारीरिक प्रतिक्रिया के तौर पर वर्णन करता है और इसमें शारीरिक घटकों जैसे सांस का तेज चलना या हृदय गति की तीव्रता जब वे डर का सामना करते हैं, आदि को शामिल किया है। शारीरिक उपागम भययुक्त पर्यावरणीय दशाओं तथा अनुवर्ती समायोजी प्रक्रिया के बोधात्मक मूल्य निरूपण (मानसिक चित्रण) पर अधिक बल देता है। व्यक्ति दबावयुक्त परिस्थिति को किस प्रकार से देखता है यह उसकी दबाव में प्रतिक्रिया को निर्धारित करता है। यदि बच्चा माता-पिता, क्रोध या किसी परिस्थिति की परवाह नहीं करता है तब वह दबावमुक्त होगा लेकिन यदि वह किसी व्यक्ति की प्रतिक्रिया चाहे वह बहुत छोटी हो, के प्रति अधिक संवेदनशीलता महसूस करता है तो यह उसके लिए दबावयुक्त होगा। समाजशास्त्रीय उपागम में दबाव को दबावयुक्त सामाजिक दशा के परिणाम के रूप में देखा जाता है।

इन तीन उपागमों ने अनुसंधान एवं प्रथा का विस्तृत क्षेत्र तैयार किया है। अनुसंधान एवं प्रथा दोनों के निष्कर्ष के आधार पर दबाव की एक सम्पूर्ण परिभाषा इस रूप में मिल सकती है -

“ दबाव में पर्यावरणीय मांगों, आंतरिक मांगों अथवा दोनों, व्यक्ति के अनुकूलक संसाधनों की कटौती या अधिकता, सामाजिक व्यवस्था या ऊतक व्यवस्था से सम्बन्धित कोई घटना निहित होती है । ” (फार्मर, मोनाहन एंड हेकलर, 1984)

अभी प्रस्तुत परिभाषा पर विचार करते हुए आप देखेंगे कि पर्यावरणीय मांगों अर्थात् दबाव के स्रोतों का निर्माण कैसे होता है और फिर व्यक्ति को दबाव के अन्तर्गत लाने के परिणामों पर विचार करेंगे ।

2.3 दबाव के स्रोत

यह कहा गया है कि पर्यावरणीय मांगों एवं उन मांगों को पूरा करने में वैयक्तिक उपयुक्तता में अनुरूपता की कमी का परिणाम दबाव है । तथापि दबाव का प्रबन्धन संभव नहीं है यदि व्यक्ति दबाव के विशिष्ट स्रोतों के विषय में जागरूक नहीं है । दबाव विभिन्न स्रोतों से उत्पन्न हो सकता है । दबाव के स्रोत उन सामाजिक व्यवस्थाओं में स्थित हैं जिनसे हम सभी सम्बन्धित हैं । इस प्रकार की दो व्यवस्थाएँ हैं – प्राथमिक व्यवस्था, जैसे: परिवार (उदाहरणार्थ – परिवार के सदस्यों के बीच सम्बन्ध, वैवाहिक समायोजन, सामाजिक, आर्थिक स्थिति, आर्थिक समस्याएँ, आदि) और धार्मिक, क्षेत्रीय एवं भाषिक समूह (उदाहरणार्थ – तनाव, पक्षपात एवं समूह द्वन्द्व, समूह का दबाव, आदि) और द्वितीयक व्यवस्था जिससे हम सम्बन्धित हैं, जैसे – पास-पड़ोस, विद्यालय (उदाहरणार्थ – प्रतियोगिता, माता-पिता की अपेक्षाएँ, साथियों से दबाव, आदि) कॉलेज, तकनीकी संस्थान तथा कार्य संगठन । यह ध्यान देना चाहिए कि इन व्यवस्थाओं में अन्य सदस्यों की आवश्यकताएँ, जरूरतें तथा अपेक्षाएँ भिन्न हो सकती हैं और व्यक्ति से एक व्यवस्था में की गई मांगों का उनके अन्य व्यवस्था के प्रदर्शन पर प्रभाव होता है । इसके अतिरिक्त, एक व्यवस्था के संसाधनों एवं सम्बन्धों का सहयोग दूसरी व्यवस्था में आने वाली समस्याओं का सामना करने में उपयोग किया जा सकता है ।

2.3.1 दबाव के सामान्य स्रोत

जीवन के तीन महत्वपूर्ण क्षेत्र हैं जिनमें दबाव उत्पन्न होता है । ये हैं- (अ) नौकरी एवं संगठन, (ब) सामाजिक क्षेत्र, और (स) अन्तर-मानसिक क्षेत्र । पहला क्षेत्र नौकरी एवं संगठन कार्य पर्यावरण की सम्पूर्णता से सम्बन्धित होता है जैसे – कार्य वातावरण, सहयोगी, क्षतिपूर्ति, नीतियाँ, आदि । सामाजिक क्षेत्र व्यक्ति के जीवन में सामाजिक / सांस्कृतिक संदर्भ से सम्बन्धित होता है । इसमें धर्म, जाति, भाषा, वेशभूषा और इस प्रकार के अन्य कारक शामिल हो सकते हैं । कभी-कभी वह समाज भी दबाव पैदा करता है जिसमें व्यक्ति रहता है । प्रत्येक संस्कृति अपने विशिष्ट प्रकार के दबाव को उत्पन्न करती है । उदाहरणार्थ – सहारा रेगिस्तान में रहने वाले लोगों के द्वारा महसूस किया जाने वाला दबाव गंगा के तट के किनारे रहने वाले लोगों के दबाव से महत्वपूर्ण रूप में अलग हो सकता है । उनकी संस्कृतियों में केवल मौसम सम्बंधी विभिन्नता ही नहीं होती बल्कि उनकी राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय परिस्थितियों के संदर्भ में भी विभिन्नता पाई जाती है और वे अपने निर्धारित दबाव को लाते हैं । आतंकवाद , राजनीतिक अस्थिरता, युद्ध, आदि की घटनाएँ छोटे बच्चों तक को बुरी तरह से प्रभावित करती हैं । यद्यपि वे प्रायः अपने डर एवं चिन्ता को सुस्पष्ट करने में समर्थ नहीं होते हैं । संस्कृतियाँ अपने मूल्यों की व्यवस्था में भी भिन्न होती हैं । अन्तर-मानसिक क्षेत्र उन चीजों को सम्मिलित करता है जो बहुत घनिष्ट एवं व्यक्तिगत हैं जैसे- मानसिक दशा, जीवन-मूल्य, योग्यता एवं स्वास्थ्य । यह दावा किया

गया है कि दबाव इन तीनों क्षेत्रों में से किसी में या इनके मिश्रण से उत्पन्न हो सकता है। संतुलन की अवस्था में दबाव का विस्तार जीवन के इन तीनों क्षेत्रों से निकलकर व्यक्ति की दबाव को सहन करने की सीमा के अनुरूप हो जाता है। ब्राउन के द्वारा दबाव पर दिया गया एक अन्य दृष्टिकोण नीचे प्रस्तुत है जो व्यक्ति के जीवन में बढ़ते हुए दबाव के संचय होने के विषय में हैं। ये दोनों दृष्टिकोण एक साथ दबाव के स्रोतों को समझने में हमें समर्थ बनाते हैं। ब्राउन (1984) ने दबाव के निम्नलिखित पाँच स्रोतों का प्रस्ताव किया-

- i. जीवन की प्रचलित पूर्वानुमानित घटनाएँ (जीवन में कोई प्रमुख परिवर्तन) जैसे- विद्यालय की शुरुआत या समाप्ति, विवाह, बच्चों का घर छोड़ना तथा सेवानिवृत्ति।
- ii. जीवन की अप्रत्याशित घटनाएँ (कोई प्रमुख घटना जो अचानक आती है), उदाहरणार्थ- एक बड़ी दुर्घटना, बीमारी के बारे में अन्त में पता चलना, अप्रत्याशित शोक तथा अचानक नौकरी छूटना।
- iii. क्रमिक, संचय होती हुई परिस्थितीय घटनाएँ (जीवन के क्रियाकलापों में अनवरत रूप से घटित होती हुई समस्याएँ) जैसे- दैनिक अवरोध, विद्यालयी दबाव एवं प्रतियोगिता तथा पारिवारिक दबाव।
- iv. व्यक्तित्व विशेषताएँ जो सामाजिक समस्याएँ उत्पन्न करती हैं, उदाहरणार्थ - निम्न-स्तरीय सम्प्रेषण, निम्न-स्तरीय स्वाभिमान, असुरक्षा, आत्म - विश्वास की कमी, निम्न-स्तरीय निर्णय लेने की क्षमता तथा असफलता का डर।
- v. मूल्य आधारित विशेषक (वैचारिक- भावनात्मक द्वन्द्व उत्पन्न करने वाली परिस्थितियाँ) उदाहरणार्थ- नैतिक दुविधा, जैसे- धोखा या अनुत्तीर्ण होना, साथियों का दबाव बनाम वैयक्तिक चेतना तथा संबंध-विच्छेद वाले घर।

वैचारिकता की यह व्यवस्था दबाव को मापने में भी उत्तरदायी है। उदाहरण के लिए, दबाव को मापने हेतु सर्वाधिक पुराने में से एक पैमाने को शेड्यूल ऑफ रिसेन्ट एक्सपीरिएन्सेज (होल्म्स एंड रेह, 1967) कहा जाता है जो जीवन के दबाव तथा जीवन की दबावयुक्त घटनाओं से सम्बन्धित है। ये परिस्थिति का सामना करने तथा एक व्यक्ति के द्वारा इस प्रकार की घटनाओं से जुड़े अर्थ से सम्बन्धित हैं। दबावयुक्त जीवन की घटनाएँ हमारे प्रदर्शन एवं स्वास्थ्य में विविध प्रकार के अवांछनीय प्रभावों के रूप में निहित हैं। इन विचारों के पीछे पूर्वानुमान हैं - (अ) व्यक्ति को जीवन के परिवर्तनों के साथ अनुकूलन की आवश्यकता होती है और ये दबावयुक्त होते हैं, (ब) हाल में ही जीवन के सुस्पष्ट परिवर्तनों का अनुभव करने वाले व्यक्ति शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के प्रति अतिसंवेदनशील होते हैं।

आज के तीव्र परिवर्तनशील संसार में व्यक्ति अनवरत कार्य एवं निजी जीवन से सम्बन्धित तनावों एवं चिन्ताओं में रहता है और यह दबाव की तरफ ले जाता है जो कार्य जीवन की गुणवत्ता एवं जीवन दोनों को प्रभावित करता है। परामर्शदाता-प्रशिक्षुओं को सामान्य रूप से कार्य के साथ जुड़े दबावों के विषय में जागरूक रहना चाहिए ताकि वे न केवल अपने कार्य से सम्बन्धित साधारण दबावों को बल्कि विशेष रूप से परामर्श कार्य का सामना कर सकें। परामर्श कार्य हेतु बिना अपने को दबाव में लाए एक स्वस्थ व्यक्ति की आवश्यकता होती है। निम्नलिखित भाग कार्यक्षेत्र में दबाव के स्रोतों को प्रस्तुत करता है -

आत्म-निरीक्षण अभ्यास -1

निम्नलिखित विकल्पों में से खाली स्थान को भरिए -

अ- प्रारम्भिक सदमा अवस्था

ब- शारीरिक

स- पर्यावरण

द - प्रतिरोध अवस्था

1. दबाव व्यक्ति की वह अवस्था है जो उसके एवं ----- बीच अन्योन्यक्रिया के रूप में सामने आता है।
2. ----- में प्रतिरोध सामान्य से ऊपर के स्तरों की तरफ बढ़ता है।
3. ----- में प्रतिरोध कम हो जाता है।
4. सेले का दबाव का प्रतिमान प्रकृति में ----- है।

2.3.2 कार्य-स्थल पर दबाव के स्रोत

एक संगठन में दबाव को एक व्यक्ति के कौशल एवं योग्यता और उसकी नौकरी की आवश्यकताओं के बीच अनुरूपता में कमी के संदर्भ में परिभाषित किया गया है। दबाव के संदर्भ में एक नौकरी से दूसरे की तुलना महत्वहीन हो सकती है। लेकिन यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक नौकरी में संभावित दबाव एजेंट होते हैं। अनुसंधानकर्ताओं ने कार्यस्थल पर दबाव के छः प्रमुख स्रोतों की पहचान की है जो अग्रलिखित हैं। यद्यपि ये सभी नौकरियों में सामान्य रूप में हैं लेकिन ये स्रोत प्रत्येक नौकरी में दबाव उत्पन्न करने में भिन्नता लाते हैं।

1. नौकरी के आन्तरिक कारक - ये निम्न-स्तरीय कार्य -स्थल की दशा जैसे -बाथरूम, जलपानगृह, कॉमन रूम (सबके साथ बैठने की व्यवस्था) आदि, लम्बे समय तक कार्य करना, तकनीकी कौशलों एवं प्रशिक्षण की कमी और कार्य की अधिकता से सम्बन्धित हैं।
2. संगठन में भूमिका - जब संगठन में व्यक्ति की भूमिका स्पष्ट तौर से परिभाषित एवं समझी गई हो और उससे अपेक्षाएँ स्पष्ट एवं गैर-द्वन्द्वात्मक हों तब ऐसी स्थिति में दबाव को न्यूनतम किया जा सकता है। तीन विवेचनात्मक कारकों - भूमिका की अस्पष्टता, भूमिका में द्वन्द्व तथा अन्य लोगों के लिए जिम्मेदारी की मात्रा को दबाव के प्रमुख स्रोतों के रूप में देखा गया है।
3. कार्य- स्थल पर सम्बन्ध - व्यावसायिक/पेशागत सम्बन्ध जिसे व्यक्ति अपने संगठन में कार्यरत सहयोगियों / साथियों के साथ रखता है वह भी दबाव का एक प्रमुख स्रोत हो सकता है। कार्यस्थल

पर तीन प्रकार के नाजुक सम्बन्ध होते हैं – अधिकारियों के साथ, सहयोगियों के साथ एवं साथियों के साथ। प्रत्येक सम्बन्ध अपना स्वयं का दबाव उत्पन्न करता है।

4. कैरियर (वृत्ति) विकास – कई प्रकार के मामले जैसे नौकरी छूटने का डर, सेवानिवृत्ति तथा प्रदर्शन का मूल्य निरूपण भी दबाव एवं कष्ट उत्पन्न करने में योगदान देते हैं।
5. संघटनात्मक संरचना एवं वातावरण – एक संगठन का केवल एक हिस्सा बनना ही व्यक्ति की स्वतंत्रता एवं स्वायत्ता की भावना को खतरा प्रस्तुत कर सकता है। संगठनों में कार्यरत लोग प्रायः यह शिकायत करते हैं कि उनमें अपनत्व की भावना नहीं होती है और सहभागिता हेतु उपयुक्त अवसरों की कमी होती है। वे महसूस करते हैं कि उनके व्यवहार पर बेवजह प्रतिबंध लगाया जाता है और उन्हें ऑफिस में होने वाले सम्प्रेषण एवं सलाह में शामिल नहीं किया जाता है। ये सब दबाव के प्रमुख स्रोतों के रूप में पाए गए हैं।
6. निजी कारक – कार्य के अतिरिक्त अन्य कारक जो व्यक्ति में दबाव पैदा करते हैं, वे पारिवारिक समस्याएँ, आर्थिक समस्याएँ या स्वास्थ्य समस्याएँ आदि हैं। इस प्रकार के बाह्य कारक प्रायः कार्य-प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं और कार्य के दबाव को बढ़ाते हैं।

उपर्युक्त उल्लिखित कार्य से सम्बन्धित सभी दबाव उत्प्रेरकों का सबके लिए समान रूप से दबावयुक्त होना आवश्यक नहीं है। ऊपर चर्चा किए गए दबाव के सामान्य स्रोतों के साथ अनुभव विशेष रूप से व्यक्तित्व कारक तथा दबावयुक्त जीवन की घटनाएँ व्यक्ति को अवसीमा / हाशिए पर ले जाते हैं। यह उन व्यक्तियों के लिए कुछ कार्य के दबावों को अधिक खतरनाक रूप में प्रस्तुत करता है जो कार्य के दबाव को सहन करने के लिए अपनी क्षमता को परिवर्तित करते हैं।

2.3.3 मनोवैज्ञानिक स्रोत

अपने पूर्व के अनुभवों से संचित दबाव के कारण हाशिए पर पहले से ही मौजूद व्यक्ति अत्यधिक दबावयुक्त कारकों के न होने पर भी इसके सामने जल्दी ही हताश हो जाते हैं। उदाहरणार्थ – जिन बच्चों की घर पर बार-बार पिटाई की जाती है वे अन्य बच्चों की तुलना में शिक्षक से अधिक भयभीत रहते हैं और दण्ड के छोटे से छोटे संकेत के पश्चात भाग जाते हैं।

इस प्रकार दबाव उत्प्रेरक अपने आप में गंभीर नहीं भी हो सकता है परन्तु ये मनोवैज्ञानिक रूप से खतरनाक हो जाते हैं।

कुछ कार्य दबाव उत्प्रेरक मनोवैज्ञानिक रूप से खतरनाक घटनाओं के उदाहरण हैं। इनमें निम्नलिखित सामान्य विशेषताएँ हैं –

- उनमें दबाव किसी को नुकसान पहुँचाने के उद्देश्य को लेकर नहीं हैं बल्कि इसलिए हैं क्योंकि व्यक्ति उन्हें एक खतरे के रूप में ग्रहण करता है। उदाहरणार्थ – बच्चों की सामान्य हँसी-मजाक की टिप्पणी या शिक्षक की साधारण टिप्पणी को कुछ बच्चों के द्वारा बहुत गंभीरता से लेना और इससे उनके आत्म-सम्मान एवं सम्बन्धों को चोट पहुँचना तथा इसकी परिणति निराशा (विषाद) के रूप में होना।

- दबाव उत्प्रेरक विभिन्न व्यक्तियों पर इस प्रकार के दबावों का सामना करने में उनकी योग्यता के कारण अलग-अलग प्रभाव डालते हैं।
- एक व्यक्ति के द्वारा दबाव का वैयक्तिक मूल्य निरूपण इसे अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग-अलग मात्रा में खतरनाक बनाता है।
- मनोवैज्ञानिक दबाव उत्प्रेरक शारीरिक व्यवस्था में प्रभाव डालने के संबंध में शारीरिक दबाव उत्प्रेरकों की तरह ही हैं जैसे – एक बच्चा जो अपने एक साथी से डरता है और वह साथी उसे शारीरिक रूप से क्षति नहीं पहुँचाता है परन्तु साधारण रूप से धमकी देता है। उसे एक हिंसक साथी से उसी तरह का भय तथा शारीरिक विषाद हो सकता है।

यह स्पष्ट है कि दबाव पर्यावरण में निश्चित विविधताओं के प्रति एक वैयक्तिक प्रतिक्रिया है। इसलिए यह स्वीकार करना संभव है कि एक ही प्रकार के दबाव उत्प्रेरकों को अलग-अलग रूप में ग्रहण किया जा सकता है जो निम्नलिखित तथ्यों पर निर्भर हैं –

- दबाव उत्प्रेरकों की प्रकृति एवं मात्रा
- व्यक्ति के लिए दबाव उत्प्रेरकों का महत्त्व
- दबाव उत्प्रेरक के घटक के रूप में खतरनाक तत्व का प्रत्यक्ष ज्ञान
- व्यक्ति के लिए उपलब्ध वैयक्तिक एवं सामाजिक सहयोग व्यवस्था, और
- दबाव की अवस्था के विषय में कुछ करने की व्यक्ति की तरफ से सहभागिता एवं इच्छा।

दबाव के स्रोत केवल पर्यावरण में ही नहीं होते चाहे यह सामान्य पर्यावरण हो या कार्य पर्यावरण बल्कि मनोवैज्ञानिक कारक भी हैं जो व्यक्ति के लिए विशिष्ट हैं। ये कारक भी व्यक्तियों में दबाव के परिणाम को प्रभावित एवं परिवर्तित करते हैं।

क्रियाकलाप – 1

आप अपने से सम्बन्धित संगठनों (परिवार, विद्यालय, कॉलेज, आदि) में संभावित दबाव उत्प्रेरकों की पहचान कीजिए एवं सूची बनाइए। उदाहरण देकर समझाइए कि आप उन्हें दबाव उत्प्रेरक क्यों समझते हैं।

2.4 दबाव के परिणाम

रोगों की श्रेणी में दबाव विशिष्ट है। इसमें कोई जैविक वाहक जैसे रोगाणु या वायरस नहीं है। बल्कि यह हमारे दिमाग और शरीर के कार्य एवं अन्योन्यक्रिया का परिणाम है। यह किसी व्यक्ति के सांवेगिक, सामाजिक तथा पारिवारिक जीवन को अस्त-व्यस्त करने में एक प्रमुख योगदानकर्ता हो सकता है। यह सृजनात्मकता एवं वैयक्तिक प्रभाविकता को रोकता है तथा एक सामान्य असंतोष के रूप में इसका प्रदर्शन करता है। दबाव के लघु-अवधि का प्रभाव आशय, चिड़चिड़ापन, अपच, चिन्ता, अतिस्पन्दन, आदि हो सकता है। इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति अपने हाथ में लिए गए कार्य को प्रभावी ढंग से करने में समर्थ नहीं हो पाता है क्योंकि उसका ध्यान तथा

सामान्य स्वास्थ्य प्रभावित होता है। यह आगे चलकर उसे अपने चिड़चिड़ापन तथा अंसतोष में योगदान देता है और अन्य भी उसके साथ व्यग्र हो जाते हैं। यदि इस प्रकार की परिस्थिति में हस्तक्षेप नहीं किया जाता है तो लम्बे समय से दबाव के कारण विविध प्रकार के गंभीर मनोवैज्ञानिक तथा व्यवहारात्मक परिणाम दिखाई देते हैं।

आप इन तीनों परिणामों में से प्रत्येक को आगे देखेंगे।

2.4.1 मनोदैहिक परिणाम

मनोदैहिक शब्द में दो शब्द निहित हैं – मनो (मस्तिष्क) और देह (शरीर) जो यह विचार प्रस्तुत करते हैं कि यद्यपि लक्षण शारीरिक हैं परन्तु कारण मानसिक हैं। मानव जाति को प्रभावित करने वाले अधिकांश रोग मनोदैहिक हैं और उनके प्राथमिक कारण विचार, अभिवृत्तियाँ एवं विश्वास हैं।

मनोदैहिक रोगों के बहुत से उदाहरण हैं जो प्रत्यक्ष रूप से दबाव से सम्बन्धित हैं। इनमें नासूर, श्वसनी दमा, साधारण जुकाम, सिरदर्द, छाती में दर्द, कब्ज आदि शामिल हैं। बहुत सी शारीरिक बीमारियाँ तथा व्यतिक्रम जैसे –चक्रीय हृदय रोग, उच्चरक्तचाप, गैस्ट्रोइंटेस्टिनल व्यतिक्रम (जैसे- पाचक फोड़ा तथा उत्तेजनशील आँत संलक्षण) त्वचा की समस्याएँ (जैसे – एक्जिमा तथा मुहाँसा) और कैंसर को दबाव से सम्बन्धित कहा गया है। इनमें से अधिकतर दबावयुक्त घटना के कुछ समय के बाद घटित होते हैं।

यह अभी भी ज्ञात नहीं हो पाया है कि क्यों एक अवयव तंत्र दबाव से प्रभावित होता है और दूसरा नहीं होता है। निश्चित रूप से आनुवंशिक कारक, भोजन तथा शारीरिक दशा शामिल हैं परन्तु इसका मुख्य बिंदु व्यक्ति की मानसिक संरचना है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि दबाव सभी मनोदैहिक रोगों के मूल में होता है इससे कोई भी अवयव तंत्र अनपेक्ष शामिल हो सकता है।

2.4.2 मनोवैज्ञानिक परिणाम

दबाव स्वयं को बहुत सी मनोवैज्ञानिक समस्याओं के रूप में प्रकट करता है। उदाहरणार्थ- अनुसंधानकर्ताओं ने पाया है कि दबाव चिन्ता, विषाद, निराशा, क्रोध तथा असहाय से सम्बन्धित होता है। यह भी बताया गया है कि (प्रतिबलित) दबावयुक्त लोगों के उन लोगों की तुलना में मनोवैज्ञानिक रूप से व्यथित होने की अधिक संभावना होती है जो दबावयुक्त नहीं हैं। उनमें निम्नस्तरीय सहनशक्ति होती है और थोड़ी सी उत्तेजना अत्यधिक चिन्ता, विषाद तथा क्रोध के सांवेगिक प्रलाप का कारण हो सकती है। मनोवैज्ञानिक प्रभाव के कुछ अन्य सामान्य लक्षणों को यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है –

- द्वन्द्वात्मक परिस्थितियों में अनावश्यक रूप से अति सांवेगिक या आक्रामक होना।
- वैयक्तिक रूप-रंग, अन्य लोगों, सामाजिक घटना या पूर्व में आनन्दपूर्वक भाग लेने वाले प्रिय खेलों में अभिरुचि की कमी।
- निम्न-स्तरीय एकाग्रता, याद करने में कठिनाई और निर्णय लेने में असमर्थता।
- दुःख, अपराध, थकावट, उदासीनता और असफलता या असहाय स्थिति की सुस्पष्ट भावना।
- व्यक्तिगत योग्यता में आत्मविश्वास की कमी जो प्रायः आत्म-समर्थता की कमी से द्विगुणित होती है।

2.4.3 व्यावहारिक परिणाम

परिणामों की तीसरी श्रेणी पूर्णतया व्यावहारिक है जो आसानी से प्रेक्षणीय है। दबाव की अधिक मात्रा लोगों को व्यावहारिक लक्षणों जैसे – पेटूषण, मोटापा या इसका उल्टा भूख न लगना हो सकता है या भोजन को देखकर दूर हट जाना आदि को अपना सकते हैं। अन्य व्यावहारिक लक्षण नींद न आना, अत्यधिक धूमपान एवं मद्यपान हो सकते हैं। दबाव एक यदाकदा धूमपान करने एवं सामाजिक तौर पर मद्यपान करने वाले को नशेड़ी में बदल सकता है। कुछ अन्य सामान्य रूप से देखे जाने वाले व्यावहारिक प्रभाव हैं –

- सामान्य रूप से हलके मामलों में विवाद एवं लड़ाई करना।
- अतिनिर्भरता
- असम्प्रेषणात्मकता
- निरर्थकता
- सेक्स में अभिरुचि की कमी / अत्यन्त अभिरुचि।

चिरकालिक दबाव के कारण कमजोर हो गए व्यक्ति अन्य बीमारियों एवं अंतिम अवस्था के प्रति अतिसंवेदनशील होते हैं क्योंकि उनकी प्रतिरक्षित प्रणाली कमजोर हो जाती है। दबाव का सबसे सामान्य लक्षण यह है कि व्यक्ति अच्छा महसूस नहीं करते हैं और डॉक्टर कोई चिकित्सीय कारण नहीं पाते हैं। संक्षेप में, दबाव के नकारात्मक प्रभावों को अन्यत्रवासिता (खोया-खोया रहना), धूमपान, मद्यपान, नशा आदि के रूप में स्पष्ट तौर से देखा जा सकता है लेकिन यह निर्णय लेने की अनुपयुक्त क्षमता, सृजनात्मकता में कमी एवं उदासीनता के रूप में भी अस्पष्ट तौर पर देखा जा सकता है।

यद्यपि दबाव मानव जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है। फिर भी यह सकारात्मक प्रभाव भी उत्पन्न कर सकता है। मानव प्रणाली निश्चित स्वाभाविकता " दबाव संत्रास " से सुसज्जित है जो उन्हें बहुत सी परिस्थितियों में प्रभावपूर्ण ढंग से कार्य करने की अनुमति देती है। दबाव के बिना कोई भी संरचनात्मक या सृजनात्मक क्रियाकलाप नहीं हो सकता है और सकारात्मक दबाव (eustress) का आनंद लेना एवं प्रशंसा करना होता है। इसके अतिरिक्त, सफलता प्राप्त करने तथा उच्च स्तरीय उत्पादकता के लिए दबाव के अपेक्षित स्तर को कायम रखना स्वाभाविक एवं स्वास्थ्यकर होता है तथापि यदि दबाव को अनियंत्रित एवं अनिरीक्षित छोड़ दिया जाता है तो यह समस्या उत्पन्न करता है और व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कुशल-क्षेम को प्रभावित करता है।

आपने अभी पढ़ा है कि बहुत सी बीमारियाँ जिनसे लोग पीड़ित होते हैं वे पूर्णतया शारीरिक व्यतिक्रम नहीं हैं बल्कि वे मनोदैहिक, या मनोवैज्ञानिक या व्यावहारिक प्रकृति के भी हो सकते हैं। इस प्रकार के व्यतिक्रमों का कारण परिवार, विद्यालय या समाज के द्वारा उत्पन्न दबावों में निहित हो सकता है। दबाव के स्रोतों एवं परिणामों के विषय में जानकारी के अलावा यह जानने में भी सहायता करेगा कि दबाव का सामना करने में व्यक्ति की क्षमताओं को किस प्रकार बढ़ाया जाय ताकि इसके कष्टप्रद प्रभावों को न्यूनतम किया जा सके। अगले भाग में विभिन्न समायोजी रणनीतियों का वर्णन किया गया है जिनका प्रयोग दबाव को नियंत्रित करने के लिए किया गया है।

आत्म –निरीक्षण अभ्यास-2

निम्नलिखित कथनों में सही या गलत बताइए :-

1. एक संगठन में भूमिका की अस्पष्टता दबाव का प्रमुख स्रोत हो सकती है।
2. दबाव पर्यावरण में निश्चित विविधताओं के प्रति वैयक्तिक प्रतिक्रिया है।
3. चिरकालिक दबाव के कारण कमजोर हुए व्यक्ति बीमारी के प्रति कम संवेदनशील होते हैं।
4. त्वचा की समस्याएँ दबाव से सम्बन्धित नहीं हैं।

2.5 दबाव के साथ समायोजी करना

व्यक्ति लगातार तनाव की स्थिति में नहीं रह सकते हैं। यदि दबाव का सामना करने के लिए एक सुनियोजित तथा वैचारिक उपाय नहीं अपनाया जाता है तो भी कुछ स्वाभाविक उपाय घटित होंगे। उदाहरणार्थ- द्वन्द्व एवं दबाव को छोड़ने तथा अपनी देखभाल के लिए सबसे साधारण उपाय व्यवहार में परिवर्तन करना है।

2.5.1 समायोजी शैली

'समायोजी' शब्द का बार-बार प्रयोग दबाव का सामना करने के तरीकों का वर्णन करने के लिए या हानि, खतरा या चुनौती उत्पन्न कर रही परिस्थितियों में सुधार करने या उनसे निकलने के लिए किया जाता है।

समायोजी प्रतिक्रियाएँ स्वभाव में सक्रिय तथा समस्या का सामना करने की दिशा की तरफ हो सकती हैं अथवा ये रणनीतियों के रूप में हो सकती हैं जो समस्या का सामना करते समय तनाव को कम करने के लिए प्रयास में आवश्यक होती हैं।

पहली श्रेणी में व्यक्तिगत स्तर पर या अन्य लोगों की सहायता से दबाव की वास्तविकता का चेतन रूप में सामना करना और समस्याओं के समाधान के लिए कुछ प्रयास करना शामिल है। दबावयुक्त परिस्थितियों के साथ समायोजी की ये शैलियाँ क्रियात्मक हैं। दूसरी तरफ, दूसरी श्रेणी उन व्यक्तियों को समाहित करती है जो अनुभव किए जा रहे दबाव से पीड़ित होते हैं, इसे स्वीकार या अस्वीकार करते हैं अथवा इस प्रकार की दबावयुक्त परिस्थिति में होने के कारण इसका दोषारोपण किसी पर (स्वयं और अन्य) करते हैं। ये बचाव/परिवर्तन शैलियाँ हैं और दबावयुक्त परिस्थितियों के साथ समायोजी की दुष्क्रियात्मक शैलियाँ हैं।

समायोजी की सात शैलियाँ हैं जिनका तनाव को कम करने के प्रयास में प्रयोग किया जाता है।

- दबाव उत्प्रेरक से बचना :- इस शैली में परिस्थितियों, व्यक्तियों, गतिविधियों, आदि से उत्पन्न हो रहे दबाव को पहचानना एवं सक्रियता से बचाव करना है। यह क्रियात्मक है परन्तु बहुत प्रभावी नहीं है।
- अन्य लोगों या व्यवस्था पर दोषारोपण करना :- यह शैली भी क्रियात्मक नहीं है क्योंकि व्यक्ति मामले (विवाद) का सामना करने, इसके कारण या दबाव कम करने के लिए प्रभावी कार्य करने से बचाव

करता है। इसमें ध्यान दबाव का समाधान करने के बजाय अपने या अन्य लोगों पर दोषारोपण करना होता है।

- अन्य लोगों से सहायता मांगना :- यह एक प्रभावशाली योजना है जो दूसरे लोगों से बातचीत, सलाह लेने, संसाधनों, आदि के द्वारा दबाव लाने वाले वास्तविक मामलों पर ध्यान केन्द्रित करती है।
- दबाव कम करने वाली अप्रत्यक्ष गतिविधियों में लगना :- इसमें दबाव को कम करने वाली गतिविधियों में लगे रहना शामिल है। तथापि दबाव उत्पन्न करने वाले कारकों को प्रत्यक्ष रूप में नहीं पहचाना जाता है या सामना किया जाता है।
- सूचना एकत्रित करना :- इसमें दबावयुक्त परिस्थितियों के विषय में सूचना एकत्रित करना और अपनी क्षमता के साथ दबाव का सामना करना शामिल है। यह एक उच्च स्तरीय समायोजी शैली है क्योंकि इसमें केवल दबाव उत्प्रेरक को पहचानना ही शामिल नहीं है बल्कि अपनी सक्षमताओं एवं ताकतों को बढ़ाना भी है।
- अपने द्वारा महसूस किए जा रहे तरीके के विपरीत कार्य करना :- यह एक बहुत स्वस्थ शैली नहीं है यद्यपि यह व्यक्ति के दबाव एवं चिन्ता को तुरन्त हटा देती है। फिर भी, मूल समस्या का उचित ढंग से सामना नहीं किया जाता है।
- दबावयुक्त घटनाओं के महत्त्व को न्यूनतम करना :- यह भी एक उपयोगी तरीका है। तथापि इस पर बार- बार विश्वास नहीं किया जा सकता है। दबाव पर कार्य करने तथा इसका सामना करने के लिए क्षमताओं को बढ़ाने के बजाय इसके महत्त्व को न्यूनतम करना कारकों के संचयन की तरफ ले जा सकता है।

यहाँ पर यह उल्लेख किया जा सकता है कि उपर्युक्त शैलियाँ यह बताने के लिए नहीं दी गई हैं कि लोग सिर्फ एक प्रकार की या अन्य प्रकार की समायोजी प्रक्रिया का प्रयोग करते हैं। बल्कि यह सामान्य तथ्य है कि अलग-अलग लोग एक ही प्रकार के दबाव करने के लिए इन शैलियों के आधार पर विभिन्न रणनीतियों का संयोजन प्रयोग करते हैं। दबाव का सामना करने की रणनीति एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति और एक ही व्यक्ति के द्वारा अलग-अलग समय पर भिन्न पाई जाती है।

अनुसंधानों से पता चला है कि व्यक्ति के लिए उपलब्ध सामाजिक तथा सांवेगिक सहयोग दबाव का प्रभावी ढंग से सामना करने में उसकी मदद करता है। मित्रों एवं परिवारों के साथ घनिष्ट अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध रखने वाले लोग सलाह देने तथा अधिक उपयोगी रणनीतियों के प्रयोग को सुसाध्य बनाने में सक्षम होते हैं। सामाजिक सहयोग में पदार्थ के द्वारा सहयोग (संसाधनों को उपलब्ध कराना) तथा सांवेगिक सहयोग (व्यक्ति की बात सुनना एवं उसे प्रोत्साहित करना) दोनों शामिल हैं। उदाहरणार्थ – दबाव के समय सहयोगी मित्र एवं परिवार उसे विश्वास दिला सकते हैं कि वह सबके द्वारा स्नेहित है एवं सभी को उसकी चिन्ता है। तथापि अध्ययनों से यह भी पता चला है कि अवांछित सहयोग का नकारात्मक परिणाम हो सकता है क्योंकि व्यक्ति की अपनी पहल शक्ति बहुत कम हो सकती है और इसे दूसरों पर निर्भर बना सकती है अथवा सलाह की असफलता या सहयोग के सफल न होने पर उसे पीड़ा हो सकती है।

2.5.2 समायोजी क्षमताओं को बढ़ाना

यह महत्वपूर्ण है कि विद्यालय दबावों का सामना करने के लिए छोटे बच्चों एवं युवाओं को समर्थ बनाने का प्रयास करते हैं जो उनमें संचित हो रहे हैं। परिवार जो आराम एवं सुरक्षा का एक स्रोत था आधुनिक समय में माता-पिता के द्वारा प्रतियोगिता के लिए प्रेरित करने के कारण दबाव का एक स्रोत बन गया है। वे योजनाएँ जो युवाओं की समायोजी क्षमताओं को बढ़ा सकती हैं उनकी चर्चा इस भाग में की गई है।

फिर भी, जब दबाव उत्प्रेरकों की पहचान नहीं की जा सकती है अथवा वास्तविक जैविक समस्या इस मूल में है तब दवा का उपयोग किया जा सकता है। लेकिन अन्य सहयोगात्मक समायोजी युक्तियों का भी प्रयोग करने के लिए अवश्य सलाह देना चाहिए।

समायोजी का बिना दवाई या सहयोगात्मक तरीका अधिक लाभदायक एवं सुरक्षित है। कुछ गैर-दवाई विधियों को जिनका प्रयोग एक व्यक्ति दबाव का सामना करने के लिए कर सकता है, वे अग्रलिखित हैं -

(i) व्यायाम

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक एवं मानसिक दोनों हेतु शारीरिक व्यायाम आवश्यक है और दबाव के लिए सबसे अच्छा प्रतिकारक है। सांवेगिक शक्ति नियमित व्यायाम से उत्पन्न होती है और आत्मविश्वास एक स्वाभाविक परिणाम है। व्यायाम आक्रामकता एवं विद्वेष की एकत्रित भावनाओं को बाहर निकालने का साधन उपलब्ध कराकर तंत्रिकीय तनाव एवं चिन्ता को हल्का कर देता है। टहलना/घूमना सबसे अच्छे व्यायामों में से एक है।

(ii) योग

इसमें विभिन्न आसन अथवा शारीरिक मुद्राएँ और साँस (श्वास) का अभ्यास शामिल है। इनमें से श्वासन अथवा शव मुद्रा सबसे अच्छी है। यह दबाव से केवल मानसिक शांति एवं छुटकारा ही नहीं प्रदान करता है बल्कि बेहतर स्वास्थ्य, अधिक तेजस्वी और एक अधिक सावधान दिमाग देता है।

योग के अनुसार हम उन मानसिक/सांवेगिक/बोधात्मक प्रक्रियाओं से अनजान हैं जो आदतन दबाव उत्पन्न करते हैं। योग में एक व्यवस्थित तरीका शामिल है जिसके द्वारा हम इन प्रक्रियाओं के बारे में अपनी जानकारी को बढ़ाना शुरू कर सकते हैं और इस प्रकार उनके ऊपर नियंत्रण स्थापित करना प्रारम्भ करते हैं। इसलिए एक प्रायोगिक अर्थ में योग हमें वह उपकरण एवं तकनीक प्रदान करता है जिसके द्वारा हम तरीकों एवं आदतों से परिचित होने के क्रम में अपने सचेतन ज्ञान को मस्तिष्क के अचेतन भाग में फैला सकते हैं।

(iii) ध्यान

ध्यान उन सबके लिए चिकित्सा से बहुत अधिक महत्वपूर्ण है जिससे मानवता आज पीड़ित है। ध्यान वह अकेली प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति के प्रत्यक्ष नियंत्रण में ज्ञान व्यवस्थित रूप से फैल जाता है। यह एक अवस्था नहीं है बल्कि एक माध्यम है जिसके द्वारा हम विशेष स्तर का ज्ञान प्राप्त कर सकते

हैं। ध्यान एक प्रायोगिक एवं व्यवस्थित तरीका है जो व्यक्ति को निम्नलिखित बिंदुओं में सहायता करता है -

- अस्तित्व के विभिन्न स्तरों पर स्वयं को समझना।
- अपने पर्यावरण को पूर्णतया समझना।
- आन्तरिक द्वन्द्व को बाहर करना तथा रोकना।
- शांतिमय दिमाग एवं शांति प्राप्त करना।

यह बताया गया है कि ध्यान का अभ्यास -

- बहुत सी व्यावहारिक समस्या कम करता है।
- सांवेगिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य तथा मनोवैज्ञानिक कुशल-क्षेम को बढ़ाता है।
- नकारात्मक विचारों की आवृत्ति को कम करता है।
- नशे की आदत को कम करता है।
- सामान्य रूप से जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है।

(iv) मनोरंजन

मनोरंजन व्यक्ति को स्वतंत्र अभिव्यक्ति का अवसर उपलब्ध कराता है, वह उन्मुक्त हो जाता है और इस प्रकार तनाव एवं दबाव कम हो जाता है। मनोरंजक के विविध तरीके हैं जैसे- संगीत और मनोरंजन, चित्रकला, बागवानी, नृत्य आदि। ये मनोरंजन के साधन दबाव के दुष्प्रभाव को रोकने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

(v) सम्प्रेषण कौशल

यह बहुत महत्वपूर्ण कौशल है जिसकी कमी से बच्चों में दबाव संचय होता है। शिक्षक सम्प्रेषण कौशल को बढ़ाने का कार्यक्रम, खेल गतिविधियाँ आयोजित करके कर सकते हैं जहाँ बच्चे एक दूसरे के सम्पर्क में आते हैं। कुछ सम्प्रेषण कौशलों की मॉड्यूल -2 के 'परामर्श कौशल एवं योजनाएँ' में चर्चा की गई है।

(vi) सम्बन्ध बनाना तथा समवय साथियों द्वारा परामर्श गतिविधियाँ

मॉड्यूल -2 के 'परामर्श कौशल एवं योजनाएँ' में आप इनके बारे में परिचित हो चुके हैं। इसमें मानसिक स्वास्थ्य के लिए बच्चों की क्षमताओं को विकसित करना एवं सम्बन्धों के महत्व को समझना शामिल है। इसके विषय में मॉड्यूल -9 के 'परामर्श में विशेष चिन्तन' में आपको विस्तृत जानकारी मिल सकती है।

दबाव को विजित करने के लिए उपर्युक्त उल्लिखित योजनाओं के अलावा कुछ निश्चित सुरक्षा वाल्व (पुटक) हैं (वेनिंगा एंड स्पैडली, 1981), जो कम से कम दो महत्वपूर्ण कार्य करते हैं :- कार्य के दबाव

के प्रत्यक्ष दबाव से व्यक्ति को बचने में समर्थ बनाते हैं तथा जैव रासायनिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों को प्रभावित बना देते हैं जो दबाव का सामना करते समय उत्पन्न होते हैं। कुछ सुरक्षा वाल्व (पुटक) निम्नलिखित हैं -

- **वांछित परिवर्तन**

इसमें 'कार्य' से हटकर किसी अन्य गतिविधि को अपनाना शामिल है। वांछित परिवर्तन के लिए व्यक्ति को अपनी अभिरुचि के अनुरूप गतिविधियों को करने का प्रयास करना होता है। गैर कार्य प्रोजेक्ट या शौक का अनुसरण करने से दबाव कम हो सकता है। यद्यपि किसी व्यक्ति के लिए दबाव या नौकरी की थकान से ठीक होने में सहायता देने हेतु कोई एक सर्वश्रेष्ठ योजना नहीं है लेकिन कभी-कभी एक प्रभावशाली शुरूआत व्यक्ति के खाली समय के समुचित उपयोग में सहायता के द्वारा हो सकती है। यदि खाली समय का अच्छी तरह से इस्तेमाल किया जाता है तो यह मानसिक रूप से बेहद परेशान व्यक्ति को संभलने में भी सहायता कर सकता है। यह उच्च प्रतिस्पर्द्धात्मक कार्य के संसार की व्यवस्था एवं गति से अलग एक परिवर्तन है और यह आराम का एक साधन बन सकता है जो सांवेगिक स्थिरता के लिए अनिवार्य है।

- **अपने प्रति प्रेम की भावना**

हममें से अधिकतर लोग जानते हैं कि दूसरे लोगों को किस प्रकार से प्यार-दुलार करना चाहिए जब वे संकट में होते हैं। अस्पताल में अपने मित्र के लिए फूल भेजना बहुत से तरीकों में से एक है जिसमें हम दूसरे लोगों से प्यार-दुलार करते हैं। इस प्रकार का विशेष ध्यान लोगों को दबाव का सामना करने में सहायता करता है। अपने से प्रेम करने का भी वही प्रभाव होता है। यहाँ सबसे मुख्य कार्य दिनचर्या से अलग हटकर कुछ करना होता है।

- **धीमी शुरूआत करना**

व्यक्ति प्रायः एक तनावपूर्ण एवं दबावयुक्त कार्य दिवस पर नियंत्रण कर सकता है यदि वह शुरूआत के तरीके में परिवर्तन करता है। यदि एक व्यक्ति का दिन गतिविधि के अचानक हड़बड़ी के साथ शुरू होता है या किसी भीड़भाड़ वाली मेट्रो जगह पर अत्याधिक धक्कम-धक्का होती है तो यह दबाव को बढ़ाएगा। व्यक्ति के दिन में दो महत्वपूर्ण घंटे कार्य शुरू होने से पहले के होते हैं। व्यक्ति के द्वारा सुबह के समय की जाने वाली छोटी-छोटी चीजें उसे पूरे दिन तनाव का सामना करने के लिए तैयार करती हैं।

ट्यूबसिंग एंड ट्यूबसिंग (1982) ने निष्कर्ष निकाला कि दबाव व्यक्ति को समग्र रूप में प्रभावित करता है। दबाव प्रबंधन उपागमों में मानव अनुभव के सभी पहलुओं को सम्मिलित करना चाहिए।

किसी भी दबावयुक्त परिस्थिति में एक से अधिक समायोजी शैली का प्रयोग किया जा सकता है। स्वाभाविक रूप से इनमें से कोई भी शैली अच्छी या खराब नहीं है। समायोजी शैलियाँ कितनी प्रभावी होंगी यह परिस्थिति, किस प्रकार से उनका प्रयोग किया गया है और वे किस मात्रा में प्रयोग की गई हैं, इन सब बातों पर निर्भर करता है।

दबावयुक्त बीमारियाँ जैसे सिरदर्द एवं पीठदर्द आदि का सामना करने के लिए अनवरत रूप से दवाई लेना उपयुक्त नहीं है। जब दबाव का स्तर इतना अधिक बढ़ जाए कि व्यक्ति के लिए इन्हें स्वयं रोकना मुश्किल हो और ये उसके स्वास्थ्य एवं मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया को प्रभावित करते हों तो ऐसी स्थिति में डॉक्टर से सलाह लेना उपयुक्त होता है।

क्रियाकलाप -2

कोई ऐसी परिस्थिति प्रस्तुत कीजिए जिसे आप प्रायः दबावयुक्त पाते हैं। अपनी जिन्दगी में इस दबाव का सामना करने के लिए आप कौन सी रणनीति का प्रयोग करेंगे ? व्याख्या कीजिए कि आपके लिए यह एक सफल समायोजी युक्ति क्यों है। यदि आप सोचते हैं कि एक समायोजी युक्ति के रूप में यह बहुत सफल नहीं है तो वर्णन कीजिए कि उस स्थिति में आप कौन सी वैकल्पिक रणनीति का प्रयोग कर सकते हैं और यह क्यों बेहतर कार्य कर सकती है।

2.6 शिक्षकों एवं परामर्शदाताओं हेतु अर्थापत्ति

जब एक शिक्षक या परामर्शदाता ध्यान देता है कि एक बच्चा पढाई में पीछे हो रहा है या विद्यालय से अनुपस्थित हो रहा है या बिना किसी उचित कारण के सांवेगिक प्रलाप करता है तब उन्हें सावधान हो जाना चाहिए और विविध कारकों की वजह से होने वाले दबाव के लक्षणों का पता लगाना चाहिए जिसके विषय में इस भाग में पहले बताया जा चुका है।

इस प्रकार की परिस्थितियों में बच्चे से बात करना तथा उसकी कठिनाइयों पर ध्यान देना सहायक होगा। तथापि, शिक्षक को इस विषय में सावधान रहना चाहिए कि बहुत बार बच्चे अपनी कठिनाइयों को सही ढंग से व्यक्त करने में सक्षम नहीं हो पाते हैं। दबाव के स्रोतों का पता लगाने के लिए अध्यापक को बच्चे के परिवार, मित्रों एवं अन्य सम्बंधों के विषय में अवश्य पूछताछ करना चाहिए और समायोजी क्षमताओं को बढ़ाने के लिए कुछ योजनाएँ बताना चाहिए। वे दबाव को बाहर निकालने के लिए अभिभावकों को सांवेगिक सहायता देने या यदि कोई चिकित्सीय समस्या है तो उस पर ध्यान देने की सलाह भी दे सकते हैं।

2.7 सारांश

आज के पर्यावरण में दबावरहित जीवन संभव नहीं है। जो कुछ हमारे वश में है, वह यह है कि हम दबाव को एक सामान्य स्तर तक कम करने की कोशिश कर सकते हैं, यहाँ तक कि उस स्तर तक जहाँ पर यह हमारे स्वास्थ्य एवं कुशल क्षेम को हानि पहुँचाने के बजाय एक सकारात्मक भूमिका निभा सकता है। इस यूनिट में दबाव के सम्प्रत्यय पर विचार किया गया है। प्रारंभिक भागों में दबाव की परिभाषा बताने का प्रयास किया गया है। दबाव के विविध स्रोतों जैसे सामान्य दबाव के साथ कार्य-स्थल पर दबाव के स्रोतों की भी चर्चा की गई है। सभी व्यक्तियों को सावधान रहने एवं कार्य में सक्षम होने के लिए थोड़े से दबाव की आवश्यकता होती है। फिर भी दबाव की अधिकता व्यक्ति को दुष्क्रियात्मक बना सकती है। दबाव की अवसीमा प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग होती है। दबाव के परिणामों को तीन विस्तृत श्रेणियों – मनोदैहिक, मनोवैज्ञानिक तथा व्यवहारात्मक

के अन्तर्गत वर्णन किया गया है। अन्त में, इस यूनिट में समायोजी के स्वरूप एवं सम्प्रत्यय की व्याख्या की गई है तथा विद्यालय स्तर पर दबाव का प्रभावी ढंग से सामना करने के लिए कुछ योजनाओं की चर्चा की गई है। शिक्षकों / परामर्शदाताओं के लिए अर्थापत्ति भी रेखांकित की गई है।

आत्म-मूल्यांकन अभ्यास

1. दबाव के तीन उपागम क्या हैं ?
2. दबाव के तीन मुख्य स्रोत क्या हैं ? उपयुक्त उदाहरणों के साथ व्याख्या कीजिए।
3. दबाव के किन्हीं तीन परिणामों का वर्णन कीजिए।
4. समायोजी क्या है ? दबाव का सामना करने के लिए प्रयोग हेतु किन्हीं चार समायोजी शैलियों का वर्णन कीजिए।

आत्म-मूल्यांकन अभ्यासों के उत्तरबिंदु

1. निम्नलिखित तीन उपागमों को विस्तार से लिखिए –
 - i. चिकित्सा
 - ii. मनोवैज्ञानिक
 - iii. समाजशास्त्रीय
2. दबाव के निम्नलिखित मुख्य स्रोतों का उदाहरण के साथ व्याख्या कीजिए :
 - i. जीवन की पूर्वानुमानित घटनाएँ
 - ii. जीवन की अप्रत्याशित घटनाएँ
 - iii. उत्तरोत्तर संचय होती हुई परिस्थितीय घटनाएँ
3. दबाव के निम्नलिखित कारणों का वर्णन कीजिए –
 - i. मनोदैहिक
 - ii. मनोवैज्ञानिक
 - iii. व्यवहारात्मक
4. समायोजी दबाव का सामना करने का तरीका है। किन्ही चार समायोजी शैलियों का वर्णन कीजिए :
 - i. दबाव उत्प्रेक की अनदेखी करना,
 - ii. दूसरों पर या व्यवस्था पर दोषारोपण करना,

- iii. अन्य लोगों से सहायता माँगना,
- iv. दबाव को कम करने वाली अप्रत्यक्ष गतिविधियों में शामिल होना,
- v. सूचना एकत्रित करना,
- vi. स्वयं के द्वारा अनुभव/महसूस किए गए तरीके के विपरीत कार्य करना,
- vii. दबावयुक्त घटनाओं के महत्त्व को न्यूनतम करना ।

आत्म-निरीक्षण अभ्यासों के उत्तरबिंदु

आत्म-निरीक्षण अभ्यास -1

1-स 2-द 3-अ 4-ब

आत्म-निरीक्षण अभ्यास -2

1- सही 2- सही 3-गलत 4-गलत

संदर्भ पुस्तकें

Brown, B. B. 1984. *Between Health and Illness: New Notions on Stress and the Nature of Well-being*. Houghton-Mifflin, Boston.

Farmer, R. E., Monahan, L. H. and Hekeler, R. W. 1984. *Stress Management for Human Services*. Sage, Beverly Hills, California.

Holmes, T. H. and Rahe, R. H. 1967. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 2, 213-18.

Selye, H. 1974. *The Stress of Life*. McGraw-Hill, New York.

Tubesing, N. L. and Tubesing, D. A. 1982. The treatment of choice: Selecting stress skills to suit the individual and the situation. In W.S. Paine (Ed.), *Job stress and Burnout: Research, Theory, and Intervention Perspectives* . Sage, California.

Veninga, R. L. and Spradley, J. P. 1981. *The Work Stress Connection: How to Cope with the Burnout*. Little & Brown, Boston

पठनीय पुस्तकें

Agrawal, R. 2001. *Stress in Life and at Work*. Response Books, New Delhi.

Lazarus, R. S. 1966. *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill. New York.

Mason, J. W. 1975. A historical view of stress field. *Journal of Human Stress*. March, 6-12.

Misra, G. (Ed). 1999. *Psychological Perspectives on Stress and Health*. Concept. New Delhi.

Pestonjee, D. M. 1999. *Stress and Coping: The Indian Experience* (2nd ed.). Sage, New Delhi.

Taylor, S. E. 2006. *Health Psychology* (6th ed.). Tata McGraw-Hill. New Delhi.

3

समायोजन हेतु सांस्कृतिक विविधता को
अपनाना
यूनिट-3

3.0 परिचय

3.1 उद्देश्य

3.2 संस्कृति क्या है ?

3.2.1 संस्कृति की विशेषताएँ

3.2.2 सामाजिक नियम एवं मानक

3.2.3 परिवारों में संस्कृति एवं सामाजीकरण

3.2.4 संस्कृतियों के अन्तर्गत एवं बाहर विविधताएँ

3.3 समायोजन पर सांस्कृतिक प्रभाव

3.3.1 सूचना एवं प्रौद्योगिकी

3.3.2 जीवन की गति

3.3.3 सामाजिक पुनर्संगठन

3.3.4 परिवर्तित जीवन शैलियाँ

3.3.5 संस्कृतियों का आपस में मिलना

3.4 सांस्कृतिक विविधता को अपनाना

3.4.1 प्रतिकूल – सांस्कृतिक सम्प्रेषण

3.4.2 आत्म-जागरूकता

3.4.3 अन्य संस्कृतियों के साथ घनिष्ठता/मिल-जोल

3.4.4 सांस्कृतिक रूप से भिन्न लोगों के साथ संवेदनशीलता

3.4.5 सम्प्रेषण कौशल

3.5 परामर्श में संस्कृति की भूमिका

3.5.1 अंतःसांस्कृतिक सम्प्रेषण

3.5.2 परामर्श हेतु मानव-वैचारिकता (Ethnocentrism) की अर्थापत्ति

3.5.3 सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील परामर्शदाता के गुण

3.6 सारांश

आत्म – मूल्यांकन अभ्यास

आत्म – मूल्यांकन अभ्यासों के उत्तरबिन्दु

आत्म – निरीक्षण अभ्यासों के उत्तरबिन्दु
पठनीय पुस्तकें

3.0 परिचय

व्यक्ति का विकास एवं समायोजन जो अनेकों आंतरिक कारकों तथा बाह्य पर्यावरणीय कारकों जैसे – परिवार, समवय मित्र समूह और विद्यालय के द्वारा प्रभावित होता है उसकी चर्चा पहले की जा चुकी है। तात्कालिक पर्यावरण के अलावा भी बहुत से प्रभाव हैं, जैसे भौगोलिक, आर्थिक और समाजशास्त्रीय जो जीवनपर्यन्त विकास एवं समायोजन की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। जीवनपर्यन्त समायोजन एवं विकास पर इन कारकों का प्रभाव दिखाई भी पड़ सकता है और दिखाई नहीं भी पड़ सकता है। ये कारक स्थानीय पास-पड़ोस, परिवार, विद्यालय तथा कार्य – पर्यावरण के साथ भी अन्योन्यक्रिया करते हैं और व्यक्ति पर उनके प्रभावों को परिवर्तित किया जा सकता है। समाजशास्त्रियों के द्वारा इन स्पष्ट तथा अस्पष्ट प्रभावों को संस्कृति के रूप में बताया गया है। संस्कृति वह समग्र मनोग्रंथि है जिसमें सामाजिक समूह के एक सदस्य के रूप में ज्ञान, विश्वास, आस्था, कला, नैतिकता, कानून, रीति रिवाज और अन्य क्षमताओं का अर्जन करना शामिल है। बड़ा सामाजिक समूह जिसकी अपनी संस्कृति होती है उसे समाज के रूप में जाना जाता है। ये क्षमताएँ सामाजीकरण का उत्पाद हैं। बढ़ते हुए वैश्वीकरण तथा पूरे विश्व में कार्य शक्तियों के देशान्तरण के साथ विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमि वाले व्यक्तियों को एक साथ कार्य करते हुए पाना अब बहुत सामान्य हो गया है। अलग-अलग आचार-संहिता, सांस्कृतिक तथा जातीय समूहों का आपस में सामना करने से समायोजन की समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। सामाजिक समूहों के अन्दर भी विविधता होती है। कभी – कभी इन सामाजिक समूहों की आवश्यकताएँ, लक्ष्य एवं अपेक्षाएँ आपस में टकराती हैं और विभिन्न प्रकार के द्वन्द को उत्पन्न करती हैं। इन द्वन्दों के कारण समायोजन की समस्या पैदा होती है।

यह यूनिट आपको संस्कृति के सम्प्रत्यय और इसकी विशेषताओं से परिचित कराएगी। सामाजीकरण एवं समायोजन हेतु संस्कृति के अर्थापत्ति की चर्चा की गई है। जिस प्रकार से संस्कृति समाज में प्रचलित विविध सामाजिक नियमों एवं रीति रिवाजों को प्रभावित करती है जो बदले में मनोवैज्ञानिक समायोजन को प्रभावित करता है उसकी भी चर्चा की गई है। लोगों के बीच द्वन्द का भी वर्णन किया गया है जो संस्कृतियों के सामाजीकरण में भिन्नता के कारण अनेकों स्तरों पर उत्पन्न होता है। यह यूनिट आपको सांस्कृतिक विविधता का सामना करने के तरीकों तथा अभिवृत्तियों एवं कौशलों जो परामर्श में प्रतिकूल- सांस्कृतिक रुझान को सूचित करते हैं, के बारे में भी परिचित कराएगी।

3.1 उद्देश्य -

इस यूनिट को पढ़ने के पश्चात् आप निम्नलिखित पहलुओं को समझने में सक्षम होंगे –

- संस्कृति की विभिन्न विशेषताओं को समझना।
- संस्कृति और सामाजीकरण प्रथाओं के बीच संबंध की व्याख्या करना।
- समायोजन को बढ़ाने के लिए समाज में सांस्कृतिक नियमों तथा रीति रिवाजों की भूमिका को समझना।
- समायोजन हेतु सांस्कृतिक विविधता की अर्थापत्ति की व्याख्या करना।

- सांस्कृतिक रूप से भिन्न पर्यावरण में समायोजन के लिए महत्वपूर्ण कौशलों की सूची बनाना ।

3.2 संस्कृति क्या है ?

संस्कृति लोगों के एक निश्चित भौगोलिक क्षेत्र में रहने का वर्णन है । यह उस क्षेत्र में प्रचलित विशिष्ट पर्यावरण के प्रति व्यक्ति की अनुकूलता है । इसलिए संस्कृति लोगों के द्वारा निर्मित की जाती है और आने वाली पीढ़ियों को सौंपी जाती है । जीवन के तरीके के रूप में इसमें भोजन, वेश-भूषा, भाषा, मूर्तिकला की शैलियों तथा अन्य कलाओं के साथ ही साथ अभिवृत्तियाँ, विश्वास, मूल्य एवं लक्ष्य शामिल हैं जो सामाजिकरण के द्वारा सीखे जाते हैं । ये प्रायः एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को हस्तांतरित किए जाते हैं और सामाजिक जीवन की निरन्तरता का विशेष स्तर उपलब्ध कराते हैं । जीवन के समान तरीकों को अपनाने के कारण एक निश्चित क्षेत्र में रहने वाले व्यक्तियों को एक समाज के रूप में बताया जाता है । पारिस्थितिक तथा जलवायु संबंधी वातावरण संस्कृतियों का निर्धारण करते हैं तथा लोगों के सांस्कृतिक जीवन पर निश्चित अंकुश लगाते हैं जो बदले में व्यक्ति के विकास के तरीके एवं व्यक्तित्व को प्रभावित करता है । उदाहरणार्थ — उन भौगोलिक क्षेत्रों में जहाँ पर तीव्र मौसम पर्यावरण होता है वहाँ पर अधिकांश सामाजिक-सांस्कृतिक गतिविधियाँ वसन्त ऋतु के समय आयोजित की जाती हैं । जलवायु के अतिरिक्त प्रौद्योगिकी एवं आर्थिक दशाएँ भी संस्कृति पर अपना प्रभाव डालती हैं । इसलिए, इससे पहले कि हम संस्कृति के द्वारा अदा की गई भूमिका की चर्चा करें, कुछ उन विशेषताओं को समझना बहुत महत्वपूर्ण है जो संस्कृति को परिभाषित करती हैं ।

3.2.1 संस्कृति की विशेषताएँ —

संस्कृति विश्वास, अभिवृत्ति एवं जीवन मूल्यों के अधिगम का परिणाम है जो उपयुक्त समझे जाते हैं । कभी — कभी, लोगों के दूसरे स्थान पर चले जाने के बावजूद भी ये अभिवृत्तियाँ जारी रहती हैं । ये अभिवृत्तियाँ एवं आस्था निर्धारित करते हैं कि व्यक्ति को सार्वजनिक एवं व्यक्तिगत जीवन में किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए । ये नियम सूचित करते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति उन्हें एक अच्छी प्रथा के रूप में स्वीकार करता है तथा लागू करता है । इन सांस्कृतिक नियमों पर सहमति हुई है तथा समय की कसौटी पर परखकर आगे बढ़ाया गया है और बहुत समय से संचित हैं । यद्यपि संस्कृतियाँ अनवरत् रूप से विकसित होती हैं परन्तु यह एक धीमा एवं अदृश्य परिवर्तन होता है । एक लम्बे समय के पश्चात् ही परिवर्तन को देखा जा सकता है । परिवर्तन तब स्पष्ट होता है जब घटनाओं को अभिलिखित किया जाता है ।

(i) **संस्कृति सीखी जाती है** — संस्कृति जीवन का एक तरीका है जिसका बड़े होने की प्रक्रिया के दौरान अर्जन किया जाता है । इसमें एक व्यक्ति की अभिवृत्तियाँ, मूल्य, आस्था और आदतें संरचित होती हैं । सामान्य रूप से परिवार वह प्रथम संस्था है जहाँ पर बच्चे में सांस्कृतिक विशेषताओं का हस्तान्तरण घटित होता है । अभिभावक सांस्कृतिक रूप से अनुमोदित व्यवहारों एवं अभिवृत्तियों का प्रतिमान प्रस्तुत करते हैं । परिवार दण्ड एवं पुरस्कार के प्रयोग के द्वारा सांस्कृतिक तरीकों का अधिगम सुनिश्चित करता है ताकि एक बच्चे का व्यवहार सांस्कृतिक मान्यताओं के अनुरूप हो सके । एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में संस्कृति को हस्तांतरित करने की यह प्रक्रिया सामाजिकरण के द्वारा सीखी जाती है । व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं को सामाजिक रूप से मान्यता प्राप्त तरीकों से पूरा करना सीखता है । यद्यपि

मानव की जैविक आवश्यकताएँ समान हैं — भोजन, आवास, आत्म-रक्षा, आदि परन्तु प्रत्येक संस्कृति अपने तरीके से निर्धारित करती है कि उनकी आवश्यकताएँ किस प्रकार से पूरी होंगी। ये विभिन्न तरीके सीखे जाते हैं।

(ii) संस्कृति आवश्यकताओं को पूरा करने का तरीका निर्धारित करती है — संस्कृति शर्तों एवं नियमों को बनाती है कि किस प्रकार से व्यक्ति भोजन, खाली समय का आनन्द लेना, बच्चों का पालन-पोषण, संबंधों को कायम रखना, आदि आवश्यकताओं को पूरा करता है। यह समूह के व्यवहार के सौंदर्य शास्त्रीय, आचार-संहिता तथा सामाजिक मानकों को भी निर्धारित करती है। औरतों की वेश-भूषा एवं आकर्षक माने जाने वाले केश-विन्यास का तरीका प्रत्येक संस्कृति के लिए अलग हो सकता है। यहाँ तक कि आचार-संहिता का तरीका प्रत्येक संस्कृति का बिलकुल विशिष्ट होता है। उदाहरणार्थ — भारत में भीख देना सही हो सकता है लेकिन यह अन्य देशों/संस्कृतियों में सही नहीं हो सकता है जो भीख मांगने को अच्छा नहीं समझते हैं। औरतों की स्वतंत्रता या वेश-भूषा सभी संस्कृतियों के द्वारा समान समझी गई है। उनमें विविधताएँ हो सकती हैं परन्तु सामान्य तौर पर सभी अपने आस्था के अनुरूप बना लेते हैं।

(iii) संस्कृति सामूहिक एवं साझा होती है — यह एक समूह के सभी सदस्यों के जीवन की गुणवत्ता के विषय में साझा अपेक्षाओं का परिणाम है। यह एक सामाजिक प्रथा है जिसमें उस समूह के अधिकांश सदस्यों के द्वारा निष्ठा वांछनीय होती है। यद्यपि उसमें विचलन हो सकता है परन्तु इसे केवल एक निश्चित सीमा तक ही सहन किया जाता है, उसके आगे समूह प्रतिबन्ध लगाएगा। औरतों की स्वतंत्रता या परिधान के विषय में मत मिले जुले हैं। उनमें विभिन्नता हो सकती है लेकिन सामान्य रूप में सभी इन मतों के अनुरूप चलते हैं।

(iv) संस्कृति, सामाजिक विरासत का पूर्ण योग है — संस्कृति अतीत के साथ जुड़ी हुई है। अतीत को बने रहना पड़ता है क्योंकि यह वर्तमान संस्कृति में रहता है। यह प्रथाओं एवं रीति रिवाजों के द्वारा एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को दिया जाता है। एक विशेष प्रकार की संस्कृति से जुड़ी सामाजिकरण प्रक्रियाएँ अगली पीढ़ी में इसके हस्तांतरण को सुनिश्चित करती हैं। तथापि, समय के साथ अर्जित परिवर्तन एक आवश्यक विशेषता है। ये परिवर्तन अन्तराल के रूप में नहीं दिखाई देते हैं क्योंकि परिवर्तन की प्रक्रिया धीमी और अस्पष्ट होती है। केवल एक लम्बे अन्तराल के बाद ही कुछ परिवर्तन दिखाई देते हैं। संस्कृतियों को अतीत के द्वारा आगे बढ़ाई गई सामाजिक विरासत के रूप में ग्रहण किया गया है यद्यपि इनमें परिवर्तन भी हैं।

(v) संस्कृतियाँ अधिक जटिल रूप में विकसित होती हैं — जैसा कि संस्कृति एक निश्चित अवधि/समय के साथ जलवायु संबंधी तथा भौगोलिक वास्तविकताओं के प्रति अनुकूलन का परिणाम है इसलिए संस्कृति का विकास अधिक विशिष्टीकरण तथा अंतःनिर्भरता के द्वारा आगे बढ़ता है। श्रम का विभाजन जो विशेष कौशलों का विकास करता है वह समाजों की एक महत्वपूर्ण विशेषता है। उदाहरणार्थ — तकनीकी क्रांति बढ़ते हुए यंत्रिकरण पहले चरखा और बाद में अधिक जटिल मशीनों के द्वारा लाई गई

जिससे कपड़े तैयार करने के कार्य को विविधता प्राप्त हुई। कपास का उत्पादन करने वाले किसान इससे सीमित हो गए। कुछ रंगकारी, संसाधन में लग गए और अन्य लोग विक्रय आदि क्षेत्रों में आ गए। इसलिए कपास पैदा करने की जलवायु, मशीनों की उपलब्धता और रंगकारी के लिए स्थान, आदि ने समाज के प्रत्येक भाग की भूमिका को निर्धारित किया।

(vi) संस्कृति एक एकीकृत व्यवस्था है – अभिवृत्तियाँ, आस्था तथा जीवन मूल्य जो संस्कृति की विशेषताएँ हैं वे इसके सदस्यों के द्वारा अनुभव किए गए वास्तविकताओं की प्रतिक्रिया हैं। अभिवृत्तियाँ तथा आस्था एक सम्पूर्ण अंतः सम्बन्धित व्यवस्था के अलग गुणों के बजाय इसके भाग हैं। ये स्तम्भ समाज के सम्प्रत्यय का आदर्श प्रस्तुत करते हैं जो इसके सहयोगी विचारों तथा मूल्यों के साथ व्यवहारों की एक स्वीकृत व्यवस्था की नींव डालती है। एक उच्च स्तरीय एकीकृत संस्कृति में सभी तत्व आपस में सद्भावपूर्वक समायोजित होते हैं। परम्परागत समाजों के द्वारा आधुनिक प्रौद्योगिकी को अपनाने से उनकी परम्परागत संस्कृति में परिवर्तन हुए हैं। उन स्थानों पर जहाँ लड़कियों ने साइकिल चलाना प्रारम्भ किया, उनके द्वारा पहने जाने वाले परिधान में उपयुक्त ढंग से परिवर्तन किया गया है। ऑफिस का विस्तार और शहरों में आरामदायक जीवन की कीमत ने औरतों को कार्य करने के लिए प्रेरित किया है।

(vii) भाषा, संस्कृति की सबसे मुख्य वाहक है – एक संस्कृति की सर्वाधिक प्रतीकात्मक पहलू इसकी भाषा है। भाषा की उपलब्धता के बिना अतीत के ज्ञान को आने वाली पीढ़ियों को प्रदान करना संभव नहीं हो सकता था। भाषा संस्कृति और इसकी परिसम्पत्तियों की अनवरतता को संभव बनाती है। भाषा संस्कृति के साथ इतनी घनिष्टता से जुड़ी हुई है कि समूह की सांस्कृतिक विरासत में प्रत्येक नया संकलन भाषा के समायोजन से शामिल होता है। एक समूह को जानने के लिए व्यक्ति को इस समूह के द्वारा बोली जाने वाली भाषा को सीखना आवश्यक है। संस्कृतियाँ भाषा को जन्म देती हैं परन्तु भाषा संस्कृति के विस्तार में सहायता या अवरोध उत्पन्न करती है। वे लोग जो एक विशेष भाषा बोलते हैं वे उस भाषा में निहित अभिवृत्तियों तथा आस्था का भी अनुमोदन करते हैं। जैसे कि एक व्यक्ति नई भाषा को सीखता है तो वह इसमें निहित आस्था से प्रभावित भी होता है।

आप एक संस्कृति को इसकी विशेषताओं के विश्लेषण के द्वारा एक स्वतंत्र /अलग सत्ता के रूप में पहचान सकते हैं। इन विशेषताओं के आधार पर संस्कृति एक व्यक्ति की आवश्यकताओं को पूरा करने में इसके सांस्कृतिक नियमों का पालन नहीं करती है तो समाज के पास दण्ड-विधान का प्रावधान है।

3.2.2 सामाजिक नियम एवं मानक

विभिन्न परिस्थितियों में व्यवहार के संदर्भ में सांस्कृतिक नियमों का पालन करना होता है। ये प्रायः लोगों की भूमिकाओं एवं अपेक्षाओं के अनुसार अलग-अलग रूप में होते हैं। प्रसन्नता एवं अप्रसन्नता की अभिव्यक्ति प्रायः संस्कृतियों में अलग-अलग होती है। दुख और शोक बहुत प्रकार से व्यक्त किया जाता है। लिंग-भेद भी संस्कृति के साथ जुड़े हुए हैं। उदाहरणार्थ- भारत में पुरुषों को ताकतवर होने तथा महिलाओं को कमजोर, शर्मीली एवं अच्छे से बोलने की अपेक्षा की जाती है। संस्कृति परिवार के अन्तर्गत विविध भूमिकाओं के लिए अपेक्षित व्यवहार को परिभाषित करती है। रीति-रिवाज, धार्मिक प्रथाएँ तथा धार्मिक अनुष्ठान जो कि

सांस्कृतिक रूप से बनाए जाते हैं वे मानव व्यवहार के निर्धारण एवं संघटन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एक संस्कृति से सम्बन्धित सदस्य अपने दैनिक क्रियाकलापों के संचालन हेतु इसमें निहित आस्था, मूल्य तथा नियमों को अपनाते हैं। यह अपेक्षा की जाती है कि एक संस्कृति के सदस्यों में विचार करने, व्यवहार करने तथा सम्प्रेषण से सम्बन्धित समान मान्यता हो।

सार्वजनिक एवं व्यक्तिगत जीवन में व्यक्ति के अधिकांश व्यवहारों के लिए समाज ने नियमों का निर्धारण किया है। भारत में विवाह पुजारियों द्वारा सम्पन्न कराए जाते हैं और सामाजिक रूप से अनुमोदित तरीके के आधार पर क्षेत्रीय विविधताएँ हैं। उदाहरणार्थ – सामान्य तौर पर पुरुष शादी के बाद अपने घर में ही रहते हैं और वधू को अपने पति के घर में जाकर वहाँ रहना पड़ता है, कुछ विशेष समुदायों में वर वधू के घर में जाकर उनके परिवार के साथ रहता है। इसी प्रकार से अन्य नियम हैं जो अन्य सभी प्रकार के सामाजिक अन्योन्यक्रिया को मार्गदर्शित करते हैं।

एक संस्कृति के अधिकांश सदस्य सामाजिक नियमों का सख्ती से पालन करते हैं तथापि इसमें अपसरण भी हैं। सभी समाजों के द्वारा नियमों से अलग हटकर अपसरणों को एक निश्चित सीमा तक सहन किया जाता है लेकिन एक सीमा के बाद इस प्रकार के अपसरणों से सख्तीय से पेश आया जाता है। बहुत से अपसरण यद्यपि गलत नहीं होते हैं फिर भी व्यक्ति समाज के आदेश की अवहेलना नहीं करते हैं।

बहुत से समाजों के अन्दर उप-संस्कृतियाँ हैं जो आपस में व्यावहारिक रूप से भिन्न हैं। उदाहरणार्थ – भारत में उत्तर भारत में रहने वाले व्यक्तियों का ढंग दक्षिण भारत या पूर्वी भारत के व्यक्तियों से बहुत अलग है। भाषा, परिधान और आर्थिक दशा में भी विभिन्नता है। तथापि आर्थिकी तथा प्रौद्योगिकीय उन्नतिशीलता या एक समाज की शहरी-ग्रामीण विशेषताएँ भी जीवनशैली तथा सामाजिक नियमों को बदलती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में परिधान, लड़कियों की शिक्षा तथा उनसे अपेक्षित भूमिका शहरी क्षेत्रों में रहने वाली लड़कियों से व्यावहारिक रूप में भिन्न होती है।

प्रत्येक संस्कृति सुनिश्चित करती है कि बच्चे अपने लिए उपयुक्त समझे जाने वाले व्यवहार को सीखें। इस प्रकार परिवार के अन्दर सामाजीकरण के द्वारा अधिगम किया जाता है जिसके विषय में अगले भाग में चर्चा की गई है।

3.2.3 परिवारों में संस्कृति एवं सामाजीकरण

लोगों के द्वारा सामाजिक – सांस्कृतिक रीति-रिवाजों को अपनाना परिवार के अन्तर्गत सामाजीकरण का परिणाम है। परिवार एक बच्चे के द्वारा सांस्कृतिक नियमों का पालन करना सुनिश्चित करता है।

सभी समाज सुनिश्चित करते हैं कि प्रत्येक सदस्य सांस्कृतिक नियमों तथा मानकों से परिचित हो, उपयुक्त अभिवृत्तियों एवं मूल्यों को अर्जित करें तथा समाज के सोचने के ढंग के अनुसार सामाजिक रूप से वांछित तरीके से व्यवहार करें। सामाजीकरण प्रक्रियाएँ जो परिवार में प्रारम्भ होती हैं इन अभिवृत्तियों, मूल्यों तथा व्यवहारों के विकास/पोषण को सुनिश्चित करती हैं। परिवार इन नियमों का अधिगम बच्चों को प्रेरित करके तथा उपयुक्त व्यवहारों के लिए पुरस्कार एवं प्रतिमान की व्यवस्था करके प्रोत्साहित करते हैं। जब बच्चे बड़े हो जाते हैं और

विद्यालयी व्यवस्था में प्रवेश करते हैं तब शिक्षक समाज की अपेक्षाओं के अनुसार व्यवहार पर प्रतिबंध लगाते और प्रोत्साहित करते हैं। बच्चों के कक्षा के साथी, मित्र, समुदाय एवं अन्यत संगठन जहाँ वह आता जाता है उसके अभिवृत्तियों तथा मूल्यों की देखरेख में सहायता करते हैं और सामाजिक नियमों की अनुरूपता सुनिश्चित करते हैं।

यह व्यक्ति के व्यवहार के निम्नलिखित पहलुओं से सम्बन्धित हैं – लिंग के उपयुक्त व्यवहार एवं लिंग-भूमिका अधिगम तथा नैतिक विकास।

यद्यपि अधिकांश संस्कृतियों में औरतों को पुरुषों की तुलना में सांवेगिक, पोषक तथा कम आक्रामक माना गया है लेकिन विभिन्न संस्कृतियों में पाई गई इन विशेषकों की सही रूप में अभिव्यक्ति में भिन्नता है। उदाहरणार्थ- पाश्चात्य समाज में औरतों की स्वतंत्रता को शामिल करते हुए स्वतंत्रता को अत्यधिक महत्त्व दिया गया है।

नैतिक विकास संस्कृति की एक अन्य निर्णायक विशेषता है। प्रत्येक संस्कृति में इस बात को अच्छी तरह से परिभाषित किया गया है कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। यदि इन्हें नहीं किया जाता तो आलोचना एवं प्रतिबंध होते हैं। फिर भी विविध सांस्कृतिक पर्यावरण के द्वारा चिन्हित/प्रतीक समाज प्रायः साथ-साथ चलने वाले परस्पर विरोधी परिस्थितियों का सामना करते हैं। उदाहरणार्थ- एशियाई समुदायों में बुजुर्ग माता-पिता के लिए जिम्मेदारी लेना नैतिक रूप से सही है जबकि पाश्चात्य समाज में माता-पिता से अलग-अलग रहना एक स्वीकृत नियम है।

3.2.4 संस्कृतियों के अन्तर्गत एवं बाहर विविधताएँ –

मुख्य रूप से सभी सदस्य समाज के नियमों एवं मूल्यों के अनुसार अनुमोदित व्यवहार का पालन करने में समाज की अपेक्षाओं को पूरा करते हैं। समाज उन लोगों पर प्रतिबंध लगाता है जो इन नियमों से अलग हो जाते हैं। फिर भी, सदस्य मानकों को पूर्णतया नहीं अपनाते हैं। इस तथ्य के अलावा कि बहुत से लोग अधिकांश समय तक नियमों को अपनाते हैं, इनमें कुछ बहुत ज्यादा कुछ कम और कुछ औसत रूप में इन नियमों को अपनाते हैं। विविधता का एक अन्य स्रोत इन सामाजिक नियमों को अपनाने का स्तर है जो नियमों की अपनी प्रकृति के कारण उत्पन्न होता है। कुछ मूलभूत मूल्य नियम एवं मानक हैं जो बहुत सख्ती से लागू किए जाते हैं। उदाहरणार्थ- शरीर को ढकने के विषय में कुछ आचार-संहिता है लेकिन व्यक्ति के कपड़े पहनने का तरीका और इसका प्रदर्शन सख्ती से प्रतिबन्धित नहीं हो सकता है। यद्यपि कुछ अनकहे या अप्रत्यक्ष नियम हैं लेकिन ये सख्ती से लागू नहीं किए गए हैं। इस प्रकार समाज के सभी नियमों को समान रूप से लागू नहीं किया गया है। ये अपसरण विभिन्न लोगों के द्वारा नियमों के पालन में भिन्नता की तरफ ले जाते हैं। इन अपसरणों में व्यक्तियों तथा उनके जीवन की गुणवत्ता के समायोजन हेतु अर्थापत्ति निहित है विशेष रूप से उस समय जब विभिन्न समूहों के व्यक्तियों के बीच अन्योन्य क्रिया होती है।

3.2.4.1 समायोजन अथवा विविधता

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं अपेक्षित मूल्य, अभिवृत्तियाँ तथा व्यवहार अन्तर्निहित हो जाते हैं और नैतिक ढांचा बना लेते हैं जिसके आधार पर वे अपने तथा अन्य लोगों के निर्णयों का आकलन करते हैं। व्यवहार के इन स्वीकृत एवं अन्तर्निहित तरीकों से अलग कोई भी परिवर्तन आलोचना एवं असहमति का सामना कर सकता है।

अभिवृत्तियों एवं मूल्यों में स्वीकृत नियमों के अधिगम में विभिन्नता द्वन्द्व के कारण प्रकट होती है और उन नियमों के पालन में लचीलेपन को सुनिश्चित करती है। उदाहरणार्थ – लोग प्रायः रोष प्रकट करते हैं कि युवा वर्ग स्वीकृत परिधान संहिता या अन्य सामाजिक व्यवहार को नहीं अपनाते हैं।

जब विभिन्न संस्कृतियों या उप-संस्कृतियों से लोग एक समाज के अन्तर्गत सामाजिक सम्बन्ध बनाते हैं तब पक्षपात उत्पन्न होता है जो अन्य लोगों के अस्वीकरण तथा अलगाव में दिखाई देता है। कभी-कभी ये प्रत्यक्ष द्वन्द्व के रूप में नहीं दिखाई देते हैं परन्तु पक्षपात सामाजिक संरचना के रूप में सदैव छिपा रह सकता है जो अल्पसंख्यकों के लिए हानिकारक है। अल्पसंख्यक समूह प्रायः आवश्यक संसाधनों एवं आवश्यकताओं को अपने कल्याण, शिक्षा या स्वास्थ्य आदि के लिए प्राप्त नहीं कर पाते हैं। बहुसंख्यक समूह सत्ता में पहुँच के कारण सामान्य रूप से संसाधनों, अवसरों का नियंत्रण करते हैं और अन्य समूहों पर आधिपत्य रखते हैं। इस तरह से बहुसंख्यक संस्कृति अल्पसंख्यक समूह के जीवन की गुणवत्ता को समाप्त करने में सहायक होती है। विद्यालयों में जहाँ पर बच्चे मिश्रित रूप से रहते हैं वहाँ पर यदि अल्पसंख्यक बच्चों को बाहर रखा जाता है तब उनमें समुदाय के प्रति गहरी मनोव्यथा/वेदना उत्पन्न हो सकती है। दोनों समूहों की आपस में अन्योन्यक्रिया एवं समझने में सहायता करना एक अच्छा प्रयास होगा।

आत्म-निरीक्षण अभ्यास-1

- 1- संस्कृति को परिभाषित कीजिए।
- 2- संस्कृति की सात विशेषताओं की सूची बनाइए।
- 3- सांस्कृतिक नियम एवं मानक क्या हैं ?
- 4- संस्कृति किस प्रकार से स्थायी बनाई जाती है।

3.3 समायोजन पर सांस्कृतिक प्रभाव -

लोग अपनी संस्कृति के सभी नियमों को अपनाकर उससे समायोजित हो जाते हैं। यह बहुत कठिन हो जाता है जब एक समाज को बहु-सांस्कृतिक प्रभावों को समायोजित करना आवश्यक होता है, इससे विभिन्न नियमों के बीच लोगों को पहचानने एवं चयन के लिए मजबूर होना पड़ता है। आपने एक व्यक्ति को एक विशेष संस्कृति के अन्दर समायोजन करते देखा होगा। यह समायोजन परिवार एवं नजदीकी समाज से समर्थित एवं प्रभावित होता है जो उनके आस-पास होते हैं।

सांस्कृतिक विकास एक व्यक्ति के समायोजन में दूसरे प्रभाव के रूप में प्रस्तुत होता है। संस्कृतियाँ इस प्रकार के प्रभावों जैसे- प्रौद्योगिकी, श्रमिक या व्यापार के स्थानान्तरण के द्वारा लाए गए विविध परिवर्तनों से विकसित होती हैं जो संस्कृतियों को मिश्रित करने तथा सांस्कृतिक सीमाओं या नियमों को विकृत करने का कारण होती हैं। अब हमें देखना है कि ये तीनों कारक किस प्रकार से समायोजन को प्रभावित करते हैं।

क्रियाकलाप-1

एक ऐसी परिस्थिति के विषय में सोचिए जिसमें आपको अस्तित्वविहीन होने की भावना महसूस हुई क्योंकि आप अपने अतीत के अनुभवों से एक नए परिवेश, व्यक्तियों, आदि को देख रहे थे। यह एक नई कार्य संस्कृति या अध्ययन पर्यावरण के विषय में विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों के साथ अनुभव हो सकता है। किन्हीं पाँच पहलुओं का उल्लेख कीजिए जिसे आपने नए पर्यावरण में महसूस किया अथवा सामना किया।

3.3.1 सूचना एवं प्रौद्योगिकी

संसार एक नई सदी की तरफ बढ़ रहा है जिसमें सूचना एवं प्रौद्योगिकी मुख्य आधार खिलाड़ी हैं। जीवन के विविध क्षेत्र-परिवार, स्वास्थ्य, व्यापार तथा शिक्षा सूचना के इर्द-गिर्द संघटित हैं। सूचना व्यक्ति के व्यवहार के तरीके में परिवर्तन लाती है, यह अभिवृत्तियों एवं व्यवहारों को प्रभावित करती है। अन्य समाजों एवं संस्कृतियों के तौर-तरीकों से परिचित युवावर्ग में बदलाव आ रहा है। यह अच्छी प्रथाओं जैसे- नई भाषाओं के अधिगम, जीवन को आरामदायक बनाने के लिए उपकरणों को अपनाने के साथ ही साथ कुछ नकारात्मक प्रथाओं जैसे कम उम्र में गर्भाधान तथा कम उम्र में शराब के सेवन की तरफ ले जा रहा है। अब हम इस प्रकार के संसार में रह रहे हैं जिसमें प्रौद्योगिकी अधिकांश गतिविधियों के मार्गदर्शन के रूप में कार्य कर रही है। युवावर्ग इस प्रौद्योगिकी के प्रयोग में अधिक निपुण हैं और इसलिए परिवार के बुजुर्ग सदस्यों और नौकरी करने वाले सदस्यों से भी अधिक जानकारी रखते हैं। सूचनाओं के विस्तृत ज्ञान के कारण युवावर्ग की निर्णय लेने की क्षमता अधिकारियों तथा सम्बंधों (अपने से श्रेष्ठ) के समझ चुनौती प्रस्तुत करती है। तीव्र गति से कार्य करने वाली सशक्त प्रौद्योगिकी ने समय तथा स्थान के अनुभव को परिवर्तित किया है और लोगों को समायोजन करने की आवश्यकता है। उदाहरणार्थ- उस तरीके को देखिए जिसमें मोबाइल फोन ने वर्तमान जीवन को प्रभावित किया है।

3.3.2 जीवन की गति

जीवन शैलियाँ बहुत तेजी से बदल रही हैं। परम्परागत जीवन शैलियों ने नए और अधिक प्रायोगिक जीवन के तरीकों को आगे किया है। इन नए तरीकों की भी अल्प जीवन अवधि है। अनवरत परिवर्तन अस्थिरता एवं हताशा उत्पन्न करता है और स्वयं के खो जाने की भावना प्रेरित होती है। यह व्यक्तियों पर जीवन के नए कौशलों तथा तरीकों के अधिगम के द्वारा तीव्र परिवर्तन के अनुकूलन हेतु दबाव डालता है। उदाहरणार्थ - उभरती हुई नई नौकरियों जैसे कॉल सेन्टर ऑपरेटर्स को केवल तकनीकी कौशलों की आवश्यकता नहीं होती है बल्कि एक भिन्न दिनचर्या तथा सामाजिक पर्यावरण की आवश्यकता होती है। मध्यम वर्ग के लोग कम उम्र में नौकरियों में लगते हैं और रात्रि ड्यूटी में कार्य करते हैं तथा अपने अभिभावकों की तुलना में अधिक धन कमाते हैं। अभिभावकों के सुरक्षा दायरे से वे अचानक स्वतंत्र हो जाते हैं जिससे उनके सांवेगिक जीवन में जटिलता उत्पन्न होती है जो प्रेम सम्बन्धों में वृद्धि, दबाव, आदि के रूप में देखा जा सकता है। इस सम्बन्ध में बेहतर आत्म-प्रबंधन कौशलों को भी सीखने की आवश्यकता है।

प्रौद्योगिकी में परिवर्तन विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों को एक दूसरे के साथ सम्पर्क में भी लाती है जिसमें दूसरे लोगों के विचारों, अभिव्यक्ति तथा संवेगों के प्रति संवेदनशीलता की आवश्यकता होती है। सांस्कृतिक अनुभवों में परिवर्तनों का सामना करने के लिए कौशलों की अनुपस्थिति में द्वन्द्व अपरिहार्य है।

3.3.3 सामाजिक पुनर्संगठन

संगठनात्मक संरचनाएँ बहुत तरह से परिवर्तित हो रही हैं। कार्य बल के नए क्षेत्रों में औरतों का प्रवेश एक अन्य परिवर्तन है। सह-कर्मी के रूप में उनके प्रति पुरुषों के अभिवृत्तियों एवं आस्था को उनके अनुरूप करने में मुख्य कौशल आवश्यक होता है। अपनी पत्नी को परिवार के समान सदस्य के रूप में समझने के लिए पुरुषों को बदलना है। यदि लोग नए मानकों के साथ समायोजन नहीं करते हैं तो ये मूलभूत सांस्कृतिक परिवर्तन द्वन्द्व पैदा कर सकते हैं। पति और पत्नी दोनों के नौकरी करने के कारण परिवार के देखभाल के लिए क्रेचेस (शिशुसदन), ओल्ड ऐज होम (वृद्धाश्रम) तथा अन्य संस्थाओं का प्रचलन हुआ है। जाने-पहचाने सामाजिक समूह के सदस्यों की कमी मैरिज ब्यूरो की तरफ ले जा रही है। समायोजन के गंभीर दबाव ने वैवाहिक जीवन में भी दबाव डाल दिया है जो परिवार के साथ रहने वाली तलाकशुदा लड़कियों की समस्याओं की तरफ ले जा रही है। संगठनात्मक मोर्चे पर नौकरी की विशेषज्ञता ने नियोजन एजेन्सियों को उत्पन्न किया है।

3.3.4 परिवर्तित जीवन-शैलियाँ

परिवार और सम्बंध (रिश्तेदारी) की परम्परागत संस्थाएँ जो स्थिरता एवं गहन सांवेगिक रिश्तों का प्रतीक थीं, उन्हें अब नई जीवनशैलियों के द्वारा चुनौती दी जा रही है। पति और पत्नी दोनों के द्वारा नौकरी करने के उदाहरण बढ़ रहे हैं। यह परम्परागत रूप से बच्चों के पालन-पोषण में समस्या प्रस्तुत कर रही है। बहुपीढ़ीय तथा संयुक्त परिवार का स्थान अब एकल परिवार ले रहे हैं। ये परिवर्तन संक्रमण में शामिल लोगों के जीवन में दबाव और चिन्ता उत्पन्न कर सकते हैं। दादा-दादी की अनुपस्थिति के कारण बीमार माता-पिता, बच्चे, आदि घर पर अकेले छोड़ दिए जाते हैं।

परम्परागत सामाजिक संस्थाओं का विघटन जिसने पहले स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य-लाभ में सहायता की थी, इससे आधुनिक पेशेवर सेवाएँ बुरी तरह से प्रभावित हुई हैं।

3.3.5 संस्कृतियों का आपस में मिलना

लोगों का इधर-उधर आना जाना बढ़ रहा है। लोगों का विश्व में विभिन्न स्थानों पर स्थानांतरण ने देशों के अन्दर सांस्कृतिक संघटन को परिवर्तित किया है। विभिन्न सांस्कृतिक समूहों के साथ रहने से उनकी जीवन शैली, धार्मिक रीतिरिवाजों एवं भाषा तथा प्रथाओं में परिवर्तन और सुधार/संशोधन हुए हैं। अनुसंधान से पता चलता है कि बहुसंख्यक समूह उन अल्पसंख्यक समूहों जिनके दबाए जाने, सुविधा न पाने या भेदभाव की संभावना होती है उनकी तुलना में बेहतर सामाजिक सुविधाओं का लाभ प्राप्त करते हैं। इसके परिणामस्वरूप कभी-कभी अल्पसंख्यक समूह बहुसंख्यक समूह की विशेषताओं को अपनाते हैं जिसे भारत में सांस्कृतिकरण की प्रक्रिया

कहा गया है। उपभोक्तावाद, प्रतियोगिता तथा आडम्बरप्रिय (रहन-सहन) जीवन का मूल्य/ महत्व प्रमुख हो गया है। असीमित इच्छाएँ अन्तः निर्भरता और सहयोग के परम्परागत सामाजिक मामलों के ऊपर अधिक महत्व प्राप्त कर रही हैं। जीवन में सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त करना अधिकांश लोगों के लिए प्रमुख मामला बन गया है। स्वास्थ्य तथा कुशल-क्षेम के लिए आवश्यक सहयोग का तरीका घट रहा है। इससे अकेलापन तथा निराशा उत्पन्न हो रही है।

एक तरफ प्रमुख समूह के समान हो जाने की प्रतियोगिता है तो दूसरी तरफ सांस्कृतिक रूप से भिन्न लोगों के प्रति सामाजिक आर्थिक स्तर पर पक्षपात और पूर्वाग्रह हैं। ये पक्षपात बहुसंख्यकों के द्वारा कायम किए गए सामाजिक संरचनाओं एवं प्रथाओं के रूप में सदैव छिपे रूप में रहते हैं जो कभी-कभी अल्पसंख्यक समूहों के लिए असुविधाजनक होते हैं। अल्पसंख्यक समूह अकेले पड़ जाते हैं। प्रमुख सांस्कृतिक समूह प्रतिकूल रूप में समझा जाता है क्योंकि यह नौकरी, सूचना तथा अवसरों को नियंत्रित करता है। अल्पसंख्यक समूह एक साथ मिले रहते हैं और जब कभी उनसे सामना या छेड़छाड़ होती है तब हिंसा फैलती है। तथापि, बाह्य हिंसा एवं द्वन्द्व की अनुपस्थिति में भी शत्रुता अदृश्य रूप में हमेशा रहती है। सकारात्मक अभिवृत्तियों के उन्नयन के लिए अंतःक्षेप की आवश्यकता है।

अन्य संस्कृतियों के लोगों को एक वास्तविक व्यक्ति के रूप में समझने से न कि उन्हें समान विशेषताओं वाले एक समूह के रूप में समझने से व्यक्तियों के बीच बाह्य –सांस्कृतिक समानताओं को प्रकट करने में सहायता मिलती है। अन्य संस्कृति को समझने में सकारात्मक अभिवृत्तियों एवं कौशलों को विकसित करने की आवश्यकता होती है जो बाह्य – सांस्कृतिक ज्ञान को आगे बढ़ाते हैं। सांस्कृतिक विविधता तथा सकारात्मक अभिवृत्तियों के लिए सहनशीलता सांस्कृतिक रूप से भिन्न लोगों के बीच सद्भाव उत्पन्न करती है।

3.4 सांस्कृतिक विविधता को अपनाना

बहु-सांस्कृतिक अभिविन्यास विकसित करने में अन्य लोगों को समझने के लिए सम्प्रेषण कौशलों का विकास आवश्यक होता है। सम्प्रेषण कौशल विभिन्न संस्कृतियों से आए हुए व्यक्तियों को प्रभावी ढंग से सुनने एवं उन पर ध्यान देने से सम्बन्धित है, उन पर ध्यान देने एवं ध्यानपूर्वक सुनने की उनकी सक्षमता सकारात्मक संबंधों को विकसित करने तथा भिन्नता को अपनाने में सहायक होगी।

3.4.1 प्रतिकूल- सांस्कृतिक सम्प्रेषण

दूसरी संस्कृतियों के लोगों के साथ सम्प्रेषण करते समय उनकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को दिमाग में रखना आवश्यक है। ऐसी स्थिति में जहाँ पर भिन्न संस्कृति के व्यक्ति से बातचीत करना है या लिखना है उस समय आप अपनी संस्कृति की परिकल्पना के आधार पर संदेश को समझ सकते हैं। संदेश को प्राप्त करने वाला व्यक्ति अपनी संस्कृति की परिकल्पना के अनुसार उस संदेश को समझ सकता है। इस प्रक्रिया में संदेश का अर्थ बदल सकता है या खो सकता है। सांस्कृतिक विभिन्नताओं को सफलतापूर्वक पार करने के लिए व्यक्ति को आत्म-जागरूकता तथा प्रतिकूल सांस्कृतिक सम्प्रेषण के कौशलों का विकास करना होगा।

ये प्रतिकूल सांस्कृतिक सम्प्रेषण कौशल बहु-सांस्कृतिक पहचान के विकास को सुगम बनाते हैं। बहु-सांस्कृतिक पहचान निम्नलिखित का उत्पाद है।

3.4.2 आत्म - जागरूकता

यह प्रारूपिक अभिवृत्तियों एवं आस्था की जागरूकता से सम्बन्धित है जो एक व्यक्ति को अपनी संस्कृति से विशेषित करता है कि किस प्रकार से ये अन्य संस्कृतियों से भिन्न होते हैं तथा वह तरीका जिससे ये अभिवृत्तियाँ एवं आस्था विभिन्न सामाजिक परिस्थितियों के बारे में आपकी अवधारणा को परिवर्तित करते हैं। सामाजीकरण की प्रक्रियाओं की जानकारी यह सुनिश्चित करती है कि इन विश्वासों को अपनाने वाले लोग दुष्क्रियात्मक मान्यता को विजित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। आत्म-जागरूकता अन्य संस्कृति को समझने तथा आपकी अभिवृत्ति के अन्वेषण के प्रयास के परिणाम के रूप में विकसित होती है। आत्म-जागरूकता के विकास के लिए एक परामर्शदाता को अन्य संस्कृतियों को समझने के लिए आवश्यक अभिवृत्ति के साथ उनका अन्वेषण करना है।

बहु-सांस्कृतिक मामलों के विषय में जानकारी प्राप्त करने एवं उनके विषय में पढ़ने से भी बहु-सांस्कृतिक अभिविन्यास के विकास को सुसाध्य बनाया जा सकता है।

वे कौन सी बाधाएँ हैं जो संसार के विभिन्न हिस्सों में बहु-सांस्कृतिक पर्यावरण में रहने वाले लोगों के सामने आती हैं? सांस्कृतिक अन्योन्यक्रियाएँ आपसी गलतफहमी तथा भेदभावपूर्ण या प्रतिकूल व्यवहार को किस प्रकार उत्पन्न करती हैं?

3.4.3 अन्य संस्कृतियों के साथ घन्डिता

यह महत्वपूर्ण है कि जो सांस्कृतिक रूप से भिन्न लोगों के साथ सम्बंध स्थापित कर रहे हैं उनके लिए वे उनकी सांस्कृतिक प्रथाओं, रीतिरिवाजों, परम्पराओं, आदि के विषय में जितना भी संभव हो सकता है उसे कहानी, समाचार पत्रों, उपाख्यानों अथवा कला के स्रोतों के माध्यम से जानने की कोशिश करें।

3.4.4 सांस्कृतिक रूप से भिन्न लोगों के साथ संवेदनशीलता

अन्य संस्कृतियों के प्रति सहनशीलता से अभिप्राय है कि जो लोग आपसे भिन्न हैं जब आप उनके साथ हैं तब आपको उनके प्रति सम्मान तथा उनके रीतिरिवाजों एवं प्रथाओं को महत्व देना चाहिए और उन्हें समझने का प्रयास करना चाहिए। आपके लिए यह भी महत्वपूर्ण है कि आप अन्य लोगों का उपहास न उड़ाएँ या उन्हें तुच्छ न समझें चाहे वे आपके सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य से असंगत हों। किसी को स्वीकार करने के इस तरीके से ही लोगों के सम्बन्ध में आत्मीयता आती है तथा साधनों का आदान-प्रदान होता है।

- सेवार्थी के साथ तदानुभूति रखना ।
- अपनी मनोदशा पर नियंत्रण रखना ।
- बहस एवं आलोचना के बजाय प्रश्न पूछना ।
- अत्यधिक प्रश्न पूछना ।
- मूर्ख, निर्दय, आदि जैसी टिप्पणी से बचना ।
- सेवार्थी के अभिप्राय को समझने की कोशिश करना ।

जैसाकि ऊपर चर्चा की जा चुकी है कि परामर्शदाताओं को अपने विद्यार्थियों के सांस्कृतिक पूर्वाग्रहों को सफलतापूर्वक समझने या उस पर कार्य करने से पहले अपने सांस्कृतिक पूर्वाग्रहों के विषय में जानने की आवश्यकता होती है। सुनने के कौशल अपने विद्यार्थियों की राय एवं प्रत्यक्ष ज्ञान को जानने के विषय में आपकी अन्तर्दृष्टि को सुधारने में सहायता करेंगे।

3.5 परामर्श में संस्कृति की भूमिका

सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील परामर्शदाता ऐसे कार्यों में लगे रहते हैं या इस प्रकार की परिस्थितियों का निर्माण करते हैं जो सेवार्थी के अपेक्षित विकास को अधिकतम स्तर पर प्राप्त करने में सहायक होता है। इसलिए बहु-सांस्कृतिक परामर्श सामर्थ्य में अनेकात्मक समाज में प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए जागरूकता, ज्ञान और कौशलों के अर्जन की आवश्यकता होती है। इसके पश्चात् सम्प्रेषण कौशलों की आवश्यकता होती है। इसको ध्यान में रखते हुए हम अतः सांस्कृतिक सम्प्रेषण के महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा कर सकते हैं। यदि सामाजिक मूल्यों में सांस्कृतिक विभिन्नता, भूमिका एवं प्रतिष्ठा, निर्णय लेना, रीतिरिवाजों, समय की अवधारणा, व्यक्तिगत स्थान की अवधारणा, सांस्कृतिक संदर्भ, शारीरिक भाषा, सामाजिक व्यवहार एवं ढंग तथा वैधानिक एवं आचार-संहिता से युक्त व्यवहारों के तरीके को मान्यता मिलती है तो इस प्रकार के सम्प्रेषण लाभदायक होंगे।

3.5.1 अंतः सांस्कृतिक सम्प्रेषण

यदि सम्प्रेषण में निम्नलिखित नियमों का ध्यान दिया जाता है तो सांस्कृतिक रूप से भिन्न समूहों के साथ सम्प्रेषण में सुधार हो सकता है।

सांस्कृतिक विभिन्नता की स्वीकृति

1. सेवार्थी के शैक्षिक स्तर के आधार पर सम्प्रेषण को समायोजित करना ।
 2. सेवार्थी को मुक्ति रूप से उनकी संस्कृति के रीतिरिवाजों के बारे में चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करना ताकि विभिन्नताएँ अपरिचित न प्रतीत हों ।
- मानव-केन्द्रित प्रतिक्रियाओं तथा पूर्वाग्रहों को पहचानना और उन्हें विजित करना ।
 - लोग अपने समूहों की किस प्रकार से पहचान करते हैं इस पर ध्यान दे करके नकारात्मक या पूर्वाग्रह युक्त लेबल (नामांकित करने) को हटाने में सहायता करना ।

मौखिक एवं लिखित सम्प्रेषण को संभालना

- महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर जोर देने के लिए सूचना को बार-बार दोहराना ।
- जहाँ तक संभव हो जाने-पहचाने शब्दों का प्रयोग करना ।
- एक साथ बहुत अधिक सूचना को प्रदान करके दबाव न डालना ।
- जहाँ भी संभव हो विवरणात्मक/वर्णनात्मक शब्दों तथा उदाहरणों का प्रयोग करते हुए विशिष्ट एवं सुस्पष्ट रहें ।
- एक दी हुई प्रक्रिया का पालन करने के लिए स्पष्ट कारण बताइए तथा व्याख्या कीजिए कि यदि इस प्रक्रिया को नहीं अपनाया जाता तब उस स्थिति में क्या होता ।
- भाषा की भिन्नता के कारण उत्पन्न अवरोधों को कम करना ।

आकलन कीजिए कि आपको किस तरह से समझा गया है –

- चेहरे की अभिव्यक्ति तथा अन्य गैर-मौखिक संकेतों के प्रति सावधान रहिए जो उलझन घबराहट का संकेत देते हैं ।
- प्रेक्षण कीजिए कि आपके द्वारा उपलब्ध कराई गई सूचना का सेवार्थी किस प्रकार से प्रयोग कर रहा है और उन बिन्दुओं पर पुनर्विचार कीजिए जो गलत समझे जाने वाले हो सकते हैं ।
- अन्य संस्कृतियों की गैर-मौखिक प्रतिक्रियाओं को समझने की कोशिश कीजिए ताकि आप गलत समझने/गलतफहमी के अधिक सूक्ष्म संकेतों को पकड़ने में तैयार रहें ।

सम्प्रेषण में सुधार हेतु फीडबैक प्रस्तुत करना -

- व्यवहार और परिस्थिति के संदर्भ में फीडबैक प्रस्तुत कीजिए न कि व्यक्ति के बारे में निर्णय दीजिए ।
- फीडबैक देते समय सहयोगी की भूमिका में रहिए तथा सेवार्थी को आश्वासन दीजिए ।

3.5.2 परामर्श हेतु मानव-वैचारिकता की अर्थापत्ति

लोग प्रायः अपनी संस्कृति को पसंद करने तथा अन्य संस्कृतियों की आलोचना करने की आदत का प्रदर्शन करते हैं । यह एक सामान्य घटना है जिसे मानव-वैचारिकता कहा जाता है । हमें इसे समझने की कोशिश करनी चाहिए । एक तरह से हम सभी भारत में बहु-साँस्कृतिक प्राणी के रूप में हैं । हम एक ऐसी संस्कृति से सम्बन्धित हैं जो उसी देश में रहने वाले अन्य लोगों के द्वारा अपनाई जाती है । लेकिन हम अन्य साँस्कृतिक समूहों जैसे- नीति-शास्त्रीय समूह, धार्मिक समूह या एक पेशेवर समूह से भी सम्बन्धित हैं । तथापि, विभिन्न साँस्कृतिक लोगों के साथ रहते हुए हमारे अन्दर अपनी संस्कृति के मानकों के आधार पर अन्य संस्कृतियों के बारे में निर्णय लेने की आदत होती है । यह आत्म-वैचारिकता एक अवरोध/बाधा है । आत्म-वैचारिकता को कम करने के क्रम में हमें मानव के द्वारा सर्वश्रेष्ठ उत्पाद/उपलब्धि की प्रशंसा करना सीखना चाहिए, इससे कोई मतलब नहीं होना

चाहिए कि इसका विकास कहाँ हुआ था। हमें वस्तुनिष्ठ तरीके से संस्कृति का विश्लेषण करना सीखना चाहिए। सांस्कृतिक रूप से भिन्न समूह का सामना करते समय परामर्शदाता को विभिन्नताओं को मानना चाहिए। व्याख्या करने या निर्णय देने या मूल्यांकन के बजाय संस्कृति के वर्णन पर जोर देना चाहिए। अन्त में, परामर्शदाता को अन्य परम्पराओं का अन्वेषण तथा इसके विषय में जानकारी प्राप्त करना चाहिए।

जब एक सेवार्थी और परामर्शदाता भिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से आते हैं तब शीघ्रता से प्रभावी सम्बन्ध स्थापित करना कठिन हो जाता है।

3.5.3 सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील परामर्शदाता के गुण

नीति-शास्त्रीय रूप से भिन्न समाजों में मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य सेवाओं को समूहों के एक व्यापक क्षेत्र को देना पड़ता है। इसलिए सांस्कृतिक रूप से एक संवेदनशील परामर्शदाता बनने के संदर्भ में निम्नलिखित गुण वांछित हैं—

1- सांस्कृतिक संदर्भ में स्वयं के विषय में जानकारी—

- (अ) मानव व्यवहार के संदर्भ में अपने मूल्यों एवं परिकल्पनाओं से परिचित होना
 - (ब) सामाजिक उत्पीड़न की जातीय एवं अन्य प्रकार की घटनाओं के बारे में पढ़ना
 - (स) सांस्कृतिक विभिन्नता से परिचित होना।
 - (द) एक सेवार्थी के दृष्टिकोण से अन्वेषण करने की कोशिश करना कि किस प्रकार से सांस्कृतिक मूल्य उनके विशिष्ट व्यवहारों जैसे- औरतों के प्रति अभिवृत्ति, बच्चों के पालन पोषण या रीतिरिवाजों के अनुशासन को प्रभावित करते हैं।
- (क) सांस्कृतिक रूप से भिन्न लोगों के साथ गर्मजोश एवं आत्मीय सम्बन्धों को विकसित करने के लिए इच्छुक होना।
- (ख) आत्म - अभिव्यक्ति के लिए इच्छुक होना ताकि अन्य लोग भी महसूस करें कि वे अपने विचारों को स्वतंत्र रूप से व्यक्त कर सकते हैं।

2- कौशल-निर्माण –

- (अ) उनके मूल्यों एवं विश्वासों को स्वीकार करने के लिए तैयार रहना।
- (ब) अपने व्यवहार के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी स्वीकार करना।
- (स) सांस्कृतिक उत्पीड़न में शामिल न होना।
- (द) अपने उपागम में उदार होना और सेवार्थी के जीवनशैली के उपयुक्त विविध तकनीकों में से लेना।

3- सांस्कृतिक रूप से भिन्न सेवार्थी के व्यापक विचार को समझना-

- (अ) अन्य संस्कृतियों के प्रति उनकी नकारात्मक सांवेगिक प्रतिक्रियाओं को समझना ।
- (ब) अन्य समूहों के विषय में उनके पूर्वाग्रहों तथा पूर्वावधारित धारणाओं को समझना ।

4- अन्य लोगों के विषय में ज्ञान एवं जानकारी प्राप्त करना-

- (अ) जिस समूह के साथ वे कार्य कर रहे हैं ।
- (ब) किस प्रकार से जाति, संस्कृति तथा आचार-संहिता, आदि व्यक्तित्व संरचना, व्यावसायिक चयन, मनोवैज्ञानिक व्यतिक्रम के प्रकटीकरण को प्रभावित कर सकते हैं तथा व्यवहारों का पता लगाने में सहायता करते हैं ।
- (स) सामाजिक-राजनीतिक प्रभाव जो विभिन्न साँस्कृतिक, जातीय तथा आचार-संहिता वाले समूहों के जीवन से टकराते हैं ।
- (द) विभिन्न आचार-संहिता वाले समूहों के मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक व्यतिक्रम से संबंधित अध्ययनों से परिचित होना चाहिए ।
- (क) परामर्श व्यवस्था के दायरे से बाहर अल्पसंख्यक व्यक्तियों के साथ मिलजुलकर रहने में सक्षम हैं ।

5- उपयुक्त अंतःक्षेप रणनीतियों एवं तकनीकों, अभिवृत्तियों, भाषा तथा सेवार्थी के विश्वासों को विकसित करना –

- (अ) शारीरिक तथा मानसिक कार्य प्रणाली के बारे में सेवार्थी के धार्मिक एवं आध्यात्मिक विश्वासों और मूल्यों को सम्मान देना ।
- (ब) देशज सहायता प्रथाओं तथा सहायता प्रदान करने वाले तंत्रों का सम्मान करना।
- (स) द्विभाषिता को महत्व देना तथा परामर्श में किसी अन्य भाषा को बाधा के रूप में न देखना ।

6- अंतःक्षेप की प्रकृति -

- (अ) परामर्श तथा चिकित्सा की सामान्य विशेषताओं और विभिन्न समूहों के मूल्यों के साथ उनके संभावित टकराव के तरीके का ज्ञान/जानकारी ।
- (ब) संस्थागत बाधाओं की जानकारी जो अल्पसंख्यकों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का प्रयोग करने से रोकते हैं ।
- (स) आकलन उपकरणों में संभावित पक्षपात की जानकारी और सेवार्थी की सांस्कृतिक विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए कार्यप्रणाली का प्रयोग एवं व्याख्या करना ।

- (द) विभिन्न संस्कृतियों की पारिवारिक संरचना, समाज, मूल्यों तथा विश्वासों की जानकारी ।
- (क) सामाजिक और सामुदायिक स्तरों पर विशिष्ट सांस्कृतिक समूहों के खिलाफ विभेदीकरण की जानकारी ।

आत्म-निरीक्षण अभ्यास – 3

निम्नलिखित विकल्पों में से खाली स्थान भरिए—

- | | |
|------------|------------------|
| अ- कला | ब- मानववैचारिकता |
| स- समायोजन | द- जीवन-मूल्य |

- 1- ----- पर्यावरण की मांगों तथा व्यक्ति की सक्षमता के बीच मिलान प्राप्त करने की एक प्रक्रिया है ।
- 2- पदार्थ संस्कृति ----- के द्वारा प्रतिनिधित्व की जाती है ।
- 3- व्यक्तिनिष्ठ / आत्मनिष्ठ संस्कृति ----- के द्वारा प्रतिनिधित्व की जाती है ।
- 4- अन्य संस्कृतियों को समझने की प्रक्रिया में ----- एक अवरोध /बाधा के रूप में कार्य करता है ।

क्रियाकलाप-2

- 1- उन तरीकों को सूचीबद्ध कीजिए जिसमें आपके जीवन-मूल्य/भाषा/प्रथाएँ आदि समान होने के साथ ही साथ भिन्न हैं । अपने मित्र के साथ इनकी परिचर्चा कीजिए ।
- 2- विभिन्न क्षेत्रों तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से अपने किन्हीं तीन मित्रों का चयन कीजिए । उनसे चर्चा कीजिए कि वे अपनी संस्कृति तथा अन्य लोगों की संस्कृति जैसे – भाषा, खाने की आदतें, परिवार, त्योहार, आदि के विषय में क्या सोचते हैं । इनको लिखिए और सांस्कृतिक रूप से भिन्न समूहों के प्रत्यक्ष ज्ञान की तुलना कीजिए ।

3.6 सारांश

समकालीन समाज बहुत तेजी से बदल रहे हैं और व्यक्ति के समायोजन में नई चुनौतियाँ उपस्थित हो रही हैं। इन चुनौतियों में संप्रेषण क्रांति, प्रौद्योगिकीय उन्नति तथा बाह्य संस्कृतियों से सम्बन्ध शामिल हैं। आत्म और समायोजन का अर्थ अलग-अलग संस्कृतियों में भिन्न होता है। सांस्कृतिक विविधता अधिकतर समाजों में पाई जाती है। संस्कृति मिले-जुले अभिप्राय एवं प्रथाओं के रूप में होती है। परामर्शदाता को संस्कृति के प्रति संवेदनशील रहना चाहिए। इसलिए सहायता प्रदान करने वाले व्यवसायों में कार्यरत लोगों को सांस्कृतिक विविधता के बारे में तथा मानव कार्य-प्रणाली पर इसके प्रभाव के विषय में अधिक से अधिक सीखना चाहिए। सांस्कृतिक रूप से कुशल परामर्शदाता अपनी सामर्थ्य को अपनी अभिवृत्तियों, विश्वासों, ज्ञान तथा अतःक्षेप रणनीतियों को बेहतर बनाकर विकसित करता है। उन्हें अपनी संस्कृति के साथ ही साथ सेवार्थी की संस्कृति के विषय में भी जानने की आवश्यकता होती है। मानववैचारिकता विचार को अन्य संस्कृतियों के लिए सम्मान एवं संवेदनशीलता के द्वारा परिवर्तित करने की आवश्यकता है। सम्प्रेषण कौशल इस प्रक्रिया में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। अतः सांस्कृतिक सम्प्रेषण के सूक्ष्म भेदों का ध्यान सीखने की आवश्यकता है तथा उपयुक्त कौशलों को विकसित करना है।

आत्म -मूल्यांकन अभ्यास

1. 250 शब्दों में संस्कृति की व्याख्या लिखिए। एक परामर्शदाता को अपने सेवार्थी के सांस्कृतिक पहलुओं के प्रति क्यों संवेदनशील होना चाहिए ?
2. आज के संसार में मानवता के द्वारा सामना की जा रही सांस्कृतिक विविधता के द्वारा उत्पन्न चुनौतियाँ क्या हैं ?
3. मानव-वैचारिकता की व्याख्या एक पैराग्राफ में लिखिए। एक उदाहरण देकर मानव-वैचारिकता के सम्प्रत्यय को विस्तार से लिखिए।
4. सांस्कृतिक रूप से भिन्न समूहों के साथ कार्य करते हुए परामर्शदाता की क्या भूमिका होनी चाहिए ?
5. क्या अंतः सांस्कृतिक सम्प्रेषण प्राप्त करना आवश्यक है ? क्यों ? बाह्य सांस्कृतिक सम्प्रेषण के पाँच उदाहरण दीजिए।
6. सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील परामर्शदाता होने के लिए कौन से गुण आवश्यक हैं ?

आत्म - मूल्यांकन अभ्यासों के उत्तरबिंदु

1- निम्नलिखित बिंदुओं को विस्तारित कीजिए -

- संस्कृति के विभिन्न पहलुओं को विस्तार से लिखिए और यह किस प्रकार से सामाजिक जीवन में निरन्तरता उत्पन्न करती है। अन्य कारकों का भी उल्लेख कीजिए एवं संस्कृति के स्वरूप के बारे में बताइए।

- सांस्कृतिक पहलुओं में विविध मूल्य, शैलियाँ तथा नियम शामिल हैं जो व्यक्ति के जीवन को प्रभावित करती हैं। केवल तब, जब एक परामर्शदाता इनके विषय में जानता है तब वह किसी की संस्कृति के द्वारा प्रभावित होकर समायोजन कर सकता है।

2- निम्नलिखित बिंदुओं को विस्तारित कीजिए—

- विभिन्न प्रकार की चुनौतियाँ जैसे सूचना प्रौद्योगिकी क्रांति, समाज में सतत् परिवर्तन, संगठनों का नया स्वरूप – MNCs, BPOs आदि तथा लोगों की परिवर्तनशील जीवनशैली जिनका सामना करना पड़ता है।

3- निम्नलिखित बिंदुओं को विस्तारित कीजिए—

- मानववैचारिकता के अर्थ को विस्तार से लिखिए तथा इसके लिए एक उदाहरण दीजिए।
- मानववैचारिकता की कमियों तथा इसको कम करने के तरीके के बारे में एक टिप्पणी लिखिए।

4- एक परामर्शदाता के द्वारा सांस्कृतिक रूप से भिन्न समूह के साथ अन्योन्यक्रिया के तरीके पर मुख्य विचार करना चाहिए। व्याख्या करने, मूल्यांकन या निर्णय देने के स्थान पर वर्णन करने पर ध्यान देना चाहिए। परामर्शदाता को स्वयं के तरीके से व्याख्या करने के बजाय सांस्कृतिक प्रथाओं के विषय में जानकारी प्राप्त करना तथा अन्वेषण करना चाहिए।

5- निम्नलिखित बिंदुओं को विस्तारित कीजिए—

- अन्तः सांस्कृतिक सम्प्रेषण सांस्कृतिक भिन्नताओं को दूर करने में सहायता करता है। विस्तार से लिखिए कि किस प्रकार से संदेशों के अर्थ परिवर्तित या खो जाते हैं।
- विस्तारित कीजिए कि सम्प्रेषण के बाह्य सांस्कृतिक अध्ययन क्या सूचित करते हैं।

6- एक परामर्शदाता को सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील होने के लिए सांस्कृतिक विविधता तथा मानव कार्यप्रणाली पर इसके प्रभाव के बारे में अधिक से अधिक सीखना चाहिए। एक परामर्शदाता को सम्प्रेषण कौशलों एवं श्रव्य-कौशलों के संदर्भ में सामर्थ्य विकसित करना चाहिए तथा अपनी अभिवृत्तियों, विश्वासों, ज्ञान तथा अंतःक्षेपणनीतियों को परिमार्जित करना चाहिए।

आत्म-निरीक्षण अभ्यासों के उत्तरबिंदु

आत्म-निरीक्षण अभ्यास-1

- 1- भाग 3.2 को देखिए
- 2- भाग 3.2.1 को देखिए
- 3- भाग 3.2.2 को देखिए

4- भाग 3.2.3 को देखिए

आत्म- - निरीक्षण अभ्यास-2

1-द

2- द

आत्म--निरीक्षण अभ्यास-3

1-स

2-अ

3-द

4-ब

पठनीय पुस्तकें -

American Psychological Association. 1993. Guidelines for providers of psychological services to ethnic, linguistic and culturally diverse populations. *American Psychologist*. 48, 45-48.

Cheatham, H. E., Ivey, A. E., Ivey, M. B. and Simek-Morgan, L. 1993. Multicultural counseling and therapy: Changing the foundations of the field. In A.E. Ivey,

Dryden, W. and Thorne, B. 1991. *Training and Supervision for Counselling in Action*. Sage. London.

Geworge, R. L. and Christiani, T. S. 1990. *Counselling Theory and Practice*. Prentice-Hall. Englewood Cliffs, New Jersey.

Ivey, A. E., Ivey, M. B. and Simek-Morgan, L. (Eds.). 1993. *Counselling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective*. Allyn and Bacon. Boston.

Pederson, P. B. (Ed.). 1985. *Handbook of Cross-cultural Counselling and Therapy*. Greenwood Press. Westport, CT.

Pederson, P. B. 1990. The multicultural perspective as a fourth force in counseling. *Journal of Mental Health Counselling*. 12, 93-95.

Ponterotto, J. G., Cassa, J. M., Suzuki, L. A. and Alexander, C. M. (Eds.). 1995. *Handbook of Multicultural Counselling*. Sage. Thousand Oaks.

